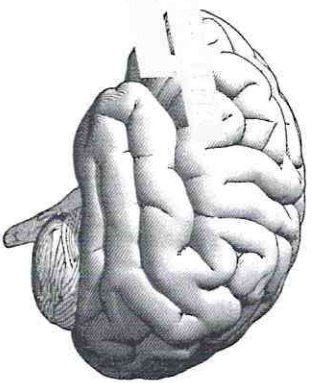


## Wat is EMDR

EMDR staat voor "Eye Movement Desensitization and Reprocessing". Letterlijk vertaald betekent dit: "door oogbewegingen opnieuw beleven van ingrijpende gebeurtenissen en deze alsnog verwerken." Iedere nare gebeurtenis die als herinnering een blijvend negatief effect op iemands leven heeft, wordt traumatisch genoemd. Typisch voor een traumatische herinnering zijn de heftige emoties, de levendige beelden en de fysieke reacties daarop. Deze herinneringen worden telkens weer geactiveerd in situaties die lijken op die tijdens de traumatische gebeurtenis. Zo kan een geluid dat je hoort, een geur die je ruikt of een beeld dat je ziet de beelden en de gevoelens aan die gebeurtenis weer levendig terugbrengen in het heden, inclusief alle lichamelijke reacties van toen.



## Wetenschappelijk aangetoond

In Nederland wordt EMDR sinds eind jaren negentig als behandelmethode bij volwassenen toegepast en sinds begin tweeduizend bij jongeren en kinderen. Er zijn vele wetenschappelijke onderzoeken geweest die hebben aangetoond dat de EMDR-behandel-methode bij zowel enkelvoudige- als meervoudige problematiek uiterst effectief is. Door het gelijktijdig links en rechts stimuleren van de hersenen wordt het eigen verwerkingsstelsel in de hersenen op gang gebracht en kan de gestagneerde verwerking alsnog plaatsvinden.

## Wanneer EMDR

In het leven van een mens kunnen bepaalde gebeurtenissen diep ingrijpen en nog dagelijks grote invloed hebben op het functioneren. Het is niet altijd duidelijk waar sommige gemoedstoestanden vandaan komen. Mensen kunnen jarenlang rondlopen met angst, verdriet, schaamte of spijt zonder te weten waar deze gevoelens door veroorzaakt worden. Ook dan kan met behulp van EMDR-therapie de onderliggende oorzaak naar boven worden gehaald en verwerkt.

EMDR kan worden toegepast bij kinderen, jongeren en volwassenen van alle leeftijden. Ook diverse lichamelijke klachten die geen aanwijsbare oorzaak hebben, kunnen worden behandeld. Het doel van EMDR is oude ervaringen en herinneringen aan gebeurtenissen te verwerken met als doel daarmee de klachten te verminderen of zelfs geheel te laten verdwijnen.

EMDR wordt onder andere toegepast bij:

- ANGSTEN EN FOBIEËN
- RIJANGST
- VLEEGANGST
- STRAATVREES
- SOCIALE ANGST
- SPINNENANGST
- WATERANGST
- DEPRESSIE
- RELATIEPROBLEMEN
- VERSLAVINGSPROBLEMEN
- DWANGGEDACHTES
- PESTVERLEDEN - HEDEN
- OVERVAL - INBRAAK
- BURN-OUT
- PANIEKGEVOELENS
- WOEDE-UITBARSTINGEN
- NACHTMERRIES
- WEINIG ZELFVERTROUWEN
- PANIEKAANVALLEN

## Hoe werkt EMDR

Dat EMDR zichzelf heeft bewezen bij traumatische ervaringen lijkt geen twijfel. Er bestaat aan vele onderzoeken naar de effectiviteit ervan. Een verklaring is dat door het naar boven halen van de lading van een nare gebeurtenis, in combinatie met het links en rechts stimuleren van de hersenen, het eigen verwerkingsstelsel weer op gang komt.

Na afloop van de EMDR-sessie kan de cliënt zich heel prettig en energiek voelen. Het kan ook gebeuren dat de effecten anders zijn en dat de cliënt zich (erg) moe voelt. In sommige gevallen kunnen er nieuwe, heftige beelden of gevoelens bovenkomen wat het idee zou kunnen geven dat er iets misgaat. Dit is een normale reactie tijdens het verwerkingsproces. Het betekent dat het brein optimaal bezig is, het is dus vaak een goed teken!



Met de therapeut wordt aan het begin van de therapie besproken wat de oorzaak van de klachte kan zijn. Tevens wordt er een taxatie gemaakt over de individuele omstandigheden en omgevingsfactoren. Naast de hulpvraag van de cliënt wordt ook het gewenste doel van de behandeling besproken. Uiteindelijk zal blijken of EMDR de methode is geschikt voor de behandeling. De therapeut uitleg geven over de procedure en mogelijke reactie(s) op de EMDR-behandeling.

## Effect van de EMDR

EMDR zal ervoor zorgen dat de spanning, de psychische lading, die gekoppeld is aan de nare ervaring vermindert en vaak zelfs helemaal verdwijnt. Dat maakt het daarom makkelijker aan de oude ervaring terug te denken zonder weer in de "oude" emotie terug te vallen. Vaak horen we van cliënten dat de nare ervaringen vervagen of zelfs helemaal naar de achtergrond verdwijnen. Niet zelden gebeurt het dat er tijdens een EMDR-sessie nieuwe inzichten ontstaan waardoor er op een heel andere wijze naar de oorspronkelijke traumatische gebeurtenis wordt gekeken.

## Zijn er ook nadelen?

Na afloop van een EMDR-sessie kunnen de effecten nog even doorwerken. Dat is goed. Toch kan dit in sommige gevallen de cliënt het idee geven even de regie kwijt te zijn. Bijvoorbeeld als er nieuwe gevoelens of beelden naar boven komen. Vaak is het dan een geruststelling dat dit in de regel niet langer dan drie dagen aanhoudt. Daarna is er als het ware een nieuw evenwicht ontstaan.

De therapeut mag een sessie nooit wegens tijdgebrek, heftige emotionele reactie(s) of wat dan ook onderbreken. EMDR heeft een protocolair karakter dat gehandhaafd wordt.



Samenwerkende

# EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

therapeuten Nederland

Samenwerkende EMDR therapeuten Nederland

Secretariaat:  
Koningstraat 75A  
1941 BB Beverwijk  
info@emdr-therapeuten.nl

Uw therapeut:

**De Witte Olfant**  
Silvia de Ruiter  
www.de-witteolfant.nl

**De Witte Olfant**  
Silvia de Ruiter  
www.de-witteolfant.nl

# EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

| [www.emdr-therapeuten.nl](http://www.emdr-therapeuten.nl) |

Van vluchten en vechten  
naar vrijheid en vreugde

| [www.emdr-therapeuten.nl](http://www.emdr-therapeuten.nl) |