

Hoe gaat dat nu praktisch?

EMDR kan onderdeel zijn van andere behandelvormen, afhankelijk van de hulpvraag. Bij langdurige nare ervaringen wordt er naast EMDR vaak op andere manieren gewerkt aan de verwerking, door ontspanning, gesprek of spel. De duur van de EMDR is wisselend. Bij een eenmalige nare ervaring kan de behandeling bestaan uit 1-3 keer, bij langdurigere ervaringen is dit langer.

Wat kun je verwachten?

De verwerking gaat bij ieder anders, en bij kinderen ook weer anders dan bij volwassenen. De eerste paar dagen na een EMDR-sessie kan er meer onrust of angst zijn, maar dit ebt vanzelf weer weg. Bij kinderen is dit vaak ook minder sterk dan bij jongeren of volwassenen. Uiteraard krijg je voorafgaand aan de EMDR hierover uitleg, zodat je weet wat je kunt verwachten en hoe daar mee om te gaan.

Vergoeding

EMDR wordt bij Fides vergoed vanuit de zorgverzekering. Voor informatie over deze vergoedingen: zie onze website.

Voor informatie over Fides:

www.fideshulpverlening.nl



EMDR



Fides

praktijk voor hulpverlening en diagnostiek

Van Breugelplantsoen 1
3771 VM Barneveld
Telefoon: 0342 - 419977
Fax: 0342 - 424867

Mobiel: 06-14987202 / 06-14987203
E-mail: info@fideshulpverlening.nl
Website: www.fideshulpverlening.nl



Wat is EMDR?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) is een behandelingsmethode voor het verwerken van ingrijpende gebeurtenissen. Soms zijn emotionele, lichamelijke klachten of gedragsproblemen terug te voeren op traumatische of ingrijpende ervaringen die iemand heeft meegemaakt. Die ervaringen kunnen heel divers zijn: een ongeluk, ziekenhuisopname, gepest zijn, misbruik, veel voelen falen. Herinneringen aan die gebeurtenissen kunnen heel makkelijk weer bovenkomen in het dagelijks leven doordat iets er aan doet herinneren. En dan komt ook de bijbehorende emotie van angst, onveiligheid, onzekerheid over jezelf of boosheid weer naar boven. EMDR is een behandelwijze die de laatste jaren steeds meer toegepast wordt en voor steeds meer klachten ingezet kan worden. Was het eerst vooral gericht op traumatische ervaringen, nu wordt het ook gebruikt bij bijvoorbeeld angsten of een negatief zelfbeeld.

Wanneer is EMDR een goede behandeling?

EMDR is heel goed te gebruiken bij de volgende klachten:

- Als je gepest bent en je daardoor vaak boos, verdrietig of onzeker over jezelf voelt.
- Als je iets naars hebt zien gebeuren, en je droomt daar nog vaak over of je denkt er nog vaak aan.
- Als je zelf een nare ervaring hebt gehad, dat een ander over je grenzen ging of je pijn deed, en je blijft daar over dromen of je voelt vaak angst.
- Bij angsten /fobieën: bijvoorbeeld als je niet naar school, de kerk of grote groepen durft omdat dit spanning geeft.

- Bij depressieve klachten of negatieve gedachten over jezelf.
- Als je merkt dat sommige situaties je veel heftiger raken dan je verwacht: dat iets je enorm boos of verdrietig kan maken.

En zo is de rij nog verder aan te vullen. Wat de kern is, is dat EMDR gebruikt wordt als we merken dat vroegere ervaringen veel effect hebben op hoe jij/u je nu voelt, hoe je denkt of reageert.

Het verhaal van John...

"Toen ik 11 jaar was heb ik een paar dagen in het ziekenhuis gelegen met een infectie op m'n luchtwegen. Hierdoor heb ik een paar vreselijke benauwde momenten gehad. Blijkbaar heb ik dit verkeerd verwerkt en toen ik weer thuis was bleek ik een PTSS er aan over gehouden te hebben. Volgens de artsen moest ik zo snel mogelijk m'n oude ritme weer oppakken. Dit heb ik gedaan maar als ik naar bed ging begon m'n gevoel z'n eigen leventje te leiden en gebeurde er van alles waar ik geen invloed op had. Dit was heel naar voor mijn ouders, het was alsof ik akelig droomde. Zelf wist ik er daarna niets meer van. Gelukkig kon ik bij Fides terecht voor EMDR-therapie, ik moest daarbij de dingen die gebeurd waren in het ziekenhuis weer opnieuw proberen te beleven. Na een paar keer therapie zagen mijn ouders al resultaat en na 6,5 week was ik er helemaal van af en kon weer heerlijk rustig gaan slapen!"

Hoe werkt het?

EMDR is een behandeling waarbij eerst gezocht wordt naar welke herinneringen een rol spelen in de klachten. Als dat helder is, wordt gekeken welke gedachten er aan

die herinnering gekoppeld zijn (bijvoorbeeld "het is mijn schuld", "ik ben slecht", "ik ben waardeloos", "ik ben in gevaar"). Als duidelijk is welke herinneringen een belangrijke rol spelen in de klachten, worden de kerngebeurtenissen behandeld. De jongere of volwassene vertelt wat er gebeurde, wat daar nu nog zo naar aan is en wordt gestimuleerd om zich te concentreren op dat beeld. Tijdens dat proces gebeuren er twee dingen: enerzijds concentreert iemand zich op de gebeurtenis (en wat hij/zij daarbij denkt, voelt), anderzijds maakt de therapeut bewegingen met de hand die je met de ogen volgt, of je luistert naar geluiden via de kop-telefoon. Tussentijds wordt steeds gevraagd wat je merkt, denkt of voelt. Er komt een verwerkingsproces op gang. Bij jonge kinderen verloopt dit iets anders: dan zijn ouders er actiever bij betrokken door erbij te zijn en de gebeurtenis te vertellen. In het eerste gesprek wordt meer uitleg gegeven over EMDR en hoe het precies gaat.

Wat is de uitwerking?

EMDR zet het verwerkingsproces in gang en helpt daarmee ook om gebeurtenissen anders te gaan interpreteren. Waardoor je bijvoorbeeld na het verwerken van pestervaringen los komt van gedachten als "het is mijn schuld, ik ben stom". Als die gedachten niet meer steeds bovenkomen, geeft dat meer rust, zelfvertrouwen en komt er meer balans. Er wordt nog veel onderzoek gedaan naar de precieze werking van EMDR. Wat in ieder geval bekend is dat het helpt om de emotionele lading van gebeurtenissen te verminderen, zodat een herinnering ook echt een herinnering wordt; je kunt ernaar kijken zonder dat het je overspoelt of heftige emoties oproept. En als tweede effect: je leert anders te denken over de gebeurtenis en jezelf.