

2.3.1. E.M.D.R. (Eye Movement Dezentisation Reprocessing)

(bron: www.emdr.nl)

Wat is EMDR.

E.M.D.R. is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van traumatische ervaringen. Dit kan een schokkende ervaring zijn, zoals een verkeersongeval of geweldsmisdrijf, maar ook andere ervaringen zoals pesterijen of krenkingen in de jeugd. Deze ervaringen kunnen in het hier en nu nog steeds invloed hebben.

E.M.D.R. is een relatief nieuwe therapie. Een eerste versie van E.M.D.R. werd in 1989 beschreven door de ontwikkelaar: de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro.

In de jaren daarna werd deze procedure verder uitgewerkt en ontwikkelde E.M.D.R. zich tot een volwaardige therapeutische methode.

Waarvoor is E.M.D.R. bedoeld

Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Een groot deel van de getroffen personen verwerken deze ervaringen op eigen kracht.

Bij anderen ontwikkelen zich psychische klachten. Vaak gaat het om zich opdringende herinneringen aan de schokkende gebeurtenis, waaronder angstwekkende beelden (herbelevingen, flashbacks) en nachtmerries.

Andere klachten die vaak voorkomen zijn schrik- en vermijdingsreacties.

Als er aan bepaalde criteria wordt voldaan spreekt men van een Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS). Ofschoon PTSS nog steeds als het primaire indicatiegebied voor E.M.D.R. wordt beschouwd, hebben de ervaringen met de toepassing van deze behandelmethode de afgelopen jaren laten zien dat het mogelijk is een grote verscheidenheid aan psychische aandoeningen en klachten te behandelen. Deze klachten gaan gepaard met vermijdingsgedrag, somberheid en/of gevoelens van angst, schaamte, verdriet, schuld of boosheid.

Uitgangspunt is telkens dat deze klachten zijn ontstaan als gevolg van een of meer beschadigende ervaringen.

Daarmee worden gebeurtenissen bedoeld die dusdanige sporen hebben nagelaten in het geheugen van de persoon, dat hij of zij er nu nog steeds last van heeft.

Voorbeelden daarvan zijn emotionele verwaarlozing, akelige ervaringen op medisch gebied, verlieservaringen, werk-gerelateerde gebeurtenissen en andere schokkende, schaamtevolle of anderszins ingrijpende ervaringen.

De belangrijkste insteek van de E.M.D.R. therapeut is de cliënt te helpen de herinneringen aan deze gebeurtenissen te verwerken. Met de bedoeling daarmee de klachten te verminderen of te laten verdwijnen.

Werkt E.M.D.R.?

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van E.M.D.R. Uit de resultaten blijkt dat cliënten goed op E.M.D.R. reageren. E.M.D.R. is een kortdurende therapievorm. Als het gaat om een trauma na een eenmalige ingrijpende gebeurtenis dan zijn mensen vaak al na enkele zittingen in staat om de normale dagelijkse bezigheden weer op te pakken.

Hoe weet je of E.M.D.R. kan worden toegepast?

In het begin van de therapie zal uw E.M.D.R. therapeut uitgebreid aandacht besteden aan de oorzaak en achtergrond van de klachten. Daarnaast wordt er een taxatie gemaakt van een aantal individuele kenmerken waaronder de persoonlijke draagkracht en de last die men van de klachten ondervindt. Hieruit zal blijken of een gerichte trauma behandeling op dat moment noodzakelijk of nodig is, en of daarvoor E.M.D.R. kan worden gebruikt.

Hoe gaat E.M.D.R. in z'n werk?

De therapeut zal vragen aan de gebeurtenis terug te denken inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Eerst gebeurt dit om meer informatie over de traumatische beleving te verzamelen.

Daarna wordt het verwerkingsproces opgestart. De therapeut zal vragen de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Maar nu gebeurt dit in combinatie met een afleidende stimulus. Doorgaans zal dat de hand van de therapeut zijn. De therapeut zal vragen de

aandacht hierop de richten en daarna de hand op ongeveer 30 cm. afstand, voor het gezicht langs, heen en weer bewegen.

Een andere methode gebeurt d.m.v. een koptelefoon waarbij geluiden afwisselend rechts en links worden aangeboden. Na elke set wordt er even rust genomen.

De therapeut zal de cliënt dan vragen wat er in gedachten naar boven komt. De E.M.D.R. procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Vaak verandert er wat. De cliënt wordt na elke set oogbewegingen gevraagd zich te concentreren op de meest opvallende verandering, waarna een nieuwe set volgt.

Wat zijn de te verwachten effecten?

De aangeboden sets oogbewegingen of geluiden zullen er langzamerhand toe leiden dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest.

Het wordt dus steeds gemakkelijker aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken. In veel gevallen veranderen ook de herinneringsbeelden zelf en worden ze b.v. waziger of kleiner. Maar het kan ook zijn dat minder onprettige aspecten van dezelfde situatie naar voren komen. Een andere mogelijkheid is dat er spontaan nieuwe gedachten of inzichten ontstaan die een andere, minder bedreigende betekenis aan de gebeurtenis geven. Deze effecten dragen ertoe bij dat de schokkende ervaring steeds meer een plek krijgt in de levensgeschiedenis van de persoon.

Zijn er ook nadelen?

Na afloop van een E.M.D.R. therapie kunnen de effecten nog even doorwerken. Dat is natuurlijk goed. Toch kan dit in sommige gevallen de cliënt het idee geven even de regie kwijt te zijn. B.v. als er nieuwe beelden of gevoelens naar boven komen. Vaak is het dan een geruststelling om te weten dat dit in de regel niet langer dan 3 dagen aanhoudt. Daarna is er als het ware een nieuw evenwicht ontstaan. Het is aan te bevelen een dagboekje bij te houden en op te schrijven wat er naar boven komt.

Deze dingen kunnen dan in de volgende zitting aan de orde komen.

Wat is het werkingsmechanisme van E.M.D.R.?

Een verklaring voor de effecten van E.M.D.R. is dat een combinatie van het sterk denken aan de traumatische gebeurtenis en de aandacht voor de afleidende stimulus er voor zorgt dat het natuurlijk verwerkingssysteem wordt gestimuleerd. Omdat een traumatische herinnering wanneer deze in gedachten wordt genomen zowel levendig als intens is, kost dit betrekkelijk veel geheugencapaciteit. Maar het zo snel mogelijk volgen van de vingers van de therapeut, zoals dat bij E.M.D.R. gebeurt, kost ook geheugencapaciteit. Door deze concurrentie van werkgeheugentaken is er weinig plaats voor de levendigheid en de naarheid van de herinnering. Dit biedt de cliënt de mogelijkheid om een andere betekenis aan de gebeurtenis te geven.