



Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)

EMDR is een afkorting voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Het is een therapie die voornamelijk wordt gebruikt bij het verwerken van trauma's of het behandelen van een posttraumatisch stressstoornis (PTSS).



Wat is EMDR?

EMDR is de afkorting voor 'Eye Movement Desensitization and Reprocessing' en is een therapie die voornamelijk wordt gebruikt bij het verwerken van trauma's of het behandelen van een posttraumatisch stressstoornis (PTSS). In 1989 beschreef de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro de eerste versie van EMDR. In de daaropvolgende jaren werd deze aanpak verder ontwikkeld en groeide EMDR uit tot een volwaardige therapeutische methode.

Waarom EMDR?

Wanneer er een schokkende, pijnlijke en/of beangstigende gebeurtenis plaatsvindt kan het soms zo zijn dat je vastloopt in de verwerking van deze gebeurtenis. Een vastgelopen verwerking zorgt ervoor dat je je anders voelt, anders gedraagt, anders denkt en anders reageert. Tekenen hiervan kunnen bijvoorbeeld nare herinneringen of herbelevingen aan de gebeurtenis zijn of dat je juist dingen vermijdt die met het trauma te maken hebben. Er kunnen ook klachten zijn zoals onrust, angst, somberheid, schaamte, prikkelbaarheid, negatief zelfbeeld, verhoogde alertheid, concentratieproblemen, slaapproblemen of onverklaarbare lichamelijke klachten.

EMDR is erop gericht om de traumatische herinnering alsnog te verwerken zodat de levendigheid van de herinnering en de pijnlijke emoties die eraan gekoppeld zijn vervagen. Het trauma blijft daardoor niet langer in het heden een rol spelen, zoals in de herbelevingen of het vermijdingsgedrag, maar kan onderdeel worden van het verleden.

Wat gebeurt er bij een EMDR-behandeling?

Wanneer er na de intake een indicatie is voor een EMDR-behandeling kan de inventarisatie beginnen, welke vaak de eerste behandeling in beslag neemt. Er worden dan vragen

gesteld over de traumatische gebeurtenis, de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens om informatie te krijgen over de traumatische beleving. Als dit in kaart is gebracht begint de verwerking (desensitiseringsfase). Tijdens de verwerking wordt het trauma opnieuw naar boven gehaald, maar deze keer in combinatie met een afleidende stimulus, vaak door de hand van de therapeut met de ogen te volgen. Na een set van deze afleidende stimuli volgt er een rust moment waarbij er gedachten, gevoelens en/of lichamelijke sensaties kunnen optreden. Je wordt dan gevraagd je hierop te richten en de set afleidende stimuli wordt herhaald. Op deze manier wordt de traumatische herinnering met al zijn associaties verwerkt en kan de traumatische herinnering in emotionele lading en kracht verminderen.

Kosten en vergoeding

EMDR is een behandeltechniek die gebruikt wordt binnen de psychologische behandelingen. Psychologische behandelingen worden in principe niet door de zorgverzekeraar vergoed. Wanneer je contact opneemt met de zorgverzekeraar kan de zorgverzekeraar besluiten de behandelingen (deels) te vergoeden. Ook kan in sommige gevallen de werkgever een rol spelen in het vergoeden van de behandelingen. Voor de behandelingen is een verwijzing van de (huis)arts niet noodzakelijk.



Integraal Medisch Centrum
Een gezond perspectief