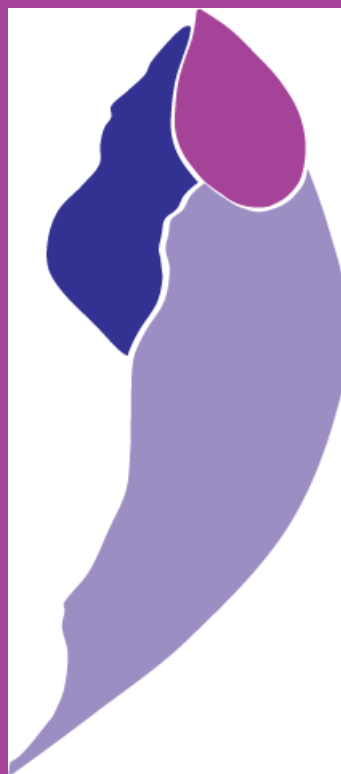


EMDR Therapie



Brochure

Praktijk de Cocon

vit



Vereniging van Integraal Therapeuten



EMDR Therapie

Brochure

Wat is EMDR?

Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort tot EMDR, is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van traumatische ervaringen. Dit kan zijn een schokkende ervaring, zoals een verkeersongeval of een geweldsmisdrijf. Maar ook voor andere ervaringen die veel invloed hebben gehad op de ontwikkeling van iemands leven zoals pesterijen of krenkingen in de jeugd, die in het hier-en-nu nog steeds invloed hebben kan de methode gebruikt worden.

EMDR is een relatief nieuwe therapie. Een eerste versie van EMDR werd in 1989 beschreven door de ontwikkelaarster ervan, de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro. In de jaren daarna werd deze procedure verder uitgewerkt en ontwikkelde EMDR zich tot een volwaardige therapeutische methode.

Waarvoor is EMDR 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 EMDR 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, die gepaard gaan 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, werkgerelateerde gebeurtenissen en andere schokkende, schaamtevolle of anderszins ingrijpende ervaringen. De belangrijkste insteek van de EMDR 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 EMDR?

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van EMDR. Uit de resultaten blijkt dat cliënten goed op EMDR reageren. EMDR 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 EMDR kan worden toegepast? In het begin van de therapie zal uw EMDR-therapeut uitgebreid aandacht besteden aan de oorzaak en achtergronden 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 traumabehandeling op dat moment noodzakelijk of nodig is, en of daarvoor EMDR kan worden gebruikt.

Hoe gaat EMDR 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 te richten en daarna de hand op ongeveer 30 centimeter afstand, voor het gezicht langs, heen en weer bewegen. Een andere methode gebeurt door middel van 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 EMDR 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 er 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 bijvoorbeeld 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 EMDR 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. Bijvoorbeeld 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 drie 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 EMDR?

Hoe EMDR precies werkt is nog onduidelijk. Een mogelijke verklaring voor de effecten van EMDR is dat de procedure leidt tot versnelde informatieverwerking. Denkbaar is dat combinatie van het sterk denken aan de traumatische gebeurtenis en de aandacht voor de afleidende stimulus er voor zorgt dat het natuurlijk verwerkingsysteem wordt gestimuleerd. Een wisselwerking tussen de twee hersenhelften die door deze methode gestimuleerd wordt waardoor verstand en gevoel geïntegreerd worden is een andere veronderstelling waarom deze methode werkt. Toekomstig onderzoek zal uit moeten maken hoe de waargenomen effecten het best kunnen worden verklaard.

EMDR bij verwerkingsproblemen

Wat is het probleem

Wat gebeurt er met je na een bijzonder beangstigende of pijnlijke ervaring? In plaats van eroverheen te komen, raak je er soms in vast. Dit kan leiden tot veranderingen in hoe je je voelt, hoe je denkt en handelt. Je realiseert je misschien niet eens dat de veranderingen gerelateerd zijn aan de gebeurtenis, totdat je bedenkt hoe het ervoor was. De herinnering zelf kan eveneens problemen veroorzaken. Bijvoorbeeld het plotseling ervaren van vervelende beelden of gedachten die met de gebeurtenis te maken hebben.

Auto ongeval	Mishandeling
Misbruik	Ongeval, verwonding of ziekte
Brand	Overval
Verkrachting of aanranding	Verlies van een baan
Natuurramp	Diagnose van een ernstige ziekte
Getuige van geweld	Verlies van een geliefde



Welke gebeurtenissen kunnen leiden tot verwerkingsproblemen

Soorten klachten die iemand kan hebben na een shockerende ervaring

- Herbelevingen van de ervaring
- Vermijdingsgedrag m.b.t. de ervaring
- Verhoogde arousal
- Stress
- Schaamte of schuldgevoel
- Slecht humeur
- Depressie
- Zorgen maken
- Angsten
- Slecht zelfbeeld
- Paniek
- Slaapproblemen
- Relatieproblemen
- Onverklaarbare lichamelijke klachten

De oplossing

Hoe raak je deze symptomen kwijt? Veel experts denken dat de enige manier is "de vervelende herinnering terug te halen en te verwerken". Dit kan op verschillende manieren gedaan worden. Een daarvan is EMDR.

EMDR

EMDR is een kortdurende, geprotocolleerde en cliëntgerichte behandelmethodede om akelige ervaringen te verwerken. EMDR integreert verschillende succesvolle elementen van andere therapieën in combinatie met een afleidende stimulus (het met de ogen volgen van de handen van de therapeut of bi-laterale audiostimulatie). Hierdoor wordt "het informatie-verwerkings-systeem in de hersenen" gestimuleerd. Met EMDR is het niet nodig om jarenlang te praten over het verleden. Wel worden, door het stimuleren van het informatie-verwerkings-systeem, in een relatief korte tijd therapeutische doelen bereikt. Hierbij veroorzaakt EMDR herkenbare veranderingen die ook na langere tijd blijven bestaan. De grootste kracht van EMDR is dat het de hersenen laat herstellen, in een tempo waarin het lichaam fysieke klachten geneest. Heeft u klachten die zijn ontstaan als direct gevolg van een of meer concrete, akelige gebeurtenissen, waarbij het denken aan deze gebeurtenis nog steeds een emotionele reactie oproept, dan is de kans heel groot dat EMDR hierin verlichting kan brengen.

De status van EMDR als psychotherapeutische behandelmethodede

Er bestaan inmiddels 21 gecontroleerde onderzoeken naar de effectiviteit van EMDR. Dit maakt EMDR op dit moment de meest geëvalueerde behandeling op het gebied van psychisch trauma. Volgens de meest recente richtlijnen van de International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS), de American Psychiatric Association (APA) en de Engelse overheid (NICE) is EMDR, met imaginaire exposure, *de 'treatment of choice' voor psychotrauma*. Een Nederlandse richtlijncommissie onder auspiciën van het Trimbos instituut kwam recentelijk met een soortgelijk advies (Landelijke stuurgroep multidisciplinaire richtlijnen in de GGZ



De therapeut/practitioner bij Praktijk de Cocon is Ruud van Lent.

Vanaf 2004 heeft hij zijn praktijk in Middelharnis. Tevens is hij eigenaar van het Centrum de Cocon die hij vanaf 2006 startte. Ruud is afgestudeerd aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie in Integratieve Psychotherapie. Daarnaast is hij verder gaan studeren aan de Open Universiteit om dieper onderzoek te kunnen gaan doen in de psychologie. Vooral de klinische neuropsychologie voor volwassenen en kinderen heeft zijn voorkeur gehad. Tevens heeft hij zich verdiept in gehechtheid en ontwikkelingspsychologie. Verder is hij Relatie-en EMDR therapeut.

Naast zijn werk als therapeut, is hij docent aan Hogescholen en Academische Opleidingen voor kindercounseling, jongerencounseling, relatiecounseling en opvoedcoaching. Voor meer informatie over de man Ruud van Lent kijk op www.ruudvanlent.nl. De officiële opleiding tot EMDR therapeut voor afgestudeerde therapeuten in de geestelijke gezondheidszorg, duurt ongeveer 2 jaar en wordt erkend door de Nederlandse Vereniging voor EMDR therapie.

Werkwijze:

Na het maken van een afspraak voor een intakegesprek kun je de behandelingsovereenkomst downloaden van de site (pdf). Vul deze in en onderteken de overeenkomst. Tijdens het intakegesprek kun je kennismaken met de therapeut. Je merkt gelijk of je bij de juiste persoon bent gekomen om datgene te bespreken, wat jij wil aanpakken. Tijdens de intake wordt ook het behandelplan besproken, waarmee gewerkt gaat worden. Er wordt gestreefd naar een kortdurende therapie (maximaal 20 sessies). Een sessie duurt gemiddeld 60 minuten. Het kan iets uitlopen (zeker bij EMDR), als het nodig mocht zijn.

De kosten van een sessie bedraagt € 80,00. Je kunt deze declareren bij je ziektekostenverzekering. Afhankelijk van je polis krijg je alles of een gedeelte vergoed. Controleer je polis op aanvullende verzekering vergoedingen alternatieve behandelingen. Na iedere sessie ontvang je de factuur en deze kun je gelijk per pin betalen.

De therapeut heeft geheimhoudingsplicht. Praktijk de Cocon is aangesloten bij de beroepsvereniging voor integrale therapeuten (VIT). Voor meer informatie www.vit-therapeuten.nl.

Voor klachten kunt u terecht bij de VIT. Tevens kunt u gebruikmaken van de tuchtcommissie van de koepel organisatie RBNG, namelijk de TBNG. Voor meer informatie zie www.tbng.nl of www.rbng.nl. De Praktijk heeft een beroepsaansprakelijkheidsverzekering lopen bij DAS.

Verdere gegevens Praktijk: AGBcode 90-015662

Licentiecode RBNG 103067R - Code Beroepsvereniging VIT : 225.07.A