

# EMDR van traumatische naar gewone herinneringen

Uw cliënt heeft emotionele, lichamelijke en/of gedragsproblemen. Die klachten lijken samen te hangen met één of meer traumatische ervaringen, zoals een ongeluk, een brand, een aanranding, pesterijen of iets anders ingrijpends. Wetenschappers denken dat herinneringen aan deze ingrijpende gebeurtenis(sen) in dat geval niet goed zijn opgeslagen in het geheugen. Gelukkig is daar iets aan te doen met de behandelmethodede Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Als de herinneringen beter zijn opgeslagen, dan zullen ook de problemen waarvoor uw cliënt is aangemeld, verminderen of verdwijnen.

## Inleiding

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Het is een behandelmethodede om traumatische ervaringen te verwerken als gevolg van een nare gebeurtenis, zoals een (verkeers)ongeluk, een overval of een onverwerkt overlijden. EMDR kan ook worden toegepast bij langdurige traumatisering, als gevolg van bijvoorbeeld pesterijen, misbruik, mishandeling of een oorlogsverleden. Afhankelijk van de ernst van de traumatisering en de draagkracht van uw cliënt, wordt bepaald of voorafgaande aan de EMDR-procedure begonnen moet worden met draagkrachtversterking en/of de behandeling ingebed moet worden in een cognitief gedragstherapeutische behandeling. EMDR wordt in Nederland sinds 1994 toegepast bij volwassenen en sinds 2000 bij kinderen.

Bij EMDR wordt beurtelingse stimulatie van de beide hersenhelften gecombineerd met elementen uit verschillende gangbare therapievormen. Op die manier wordt de informatieverwerking in de hersenen gestimuleerd.

Het prettige van EMDR is dat het erg snel werkt. Een kind dat één keer iets naars heeft meegemaakt, heeft vaak maar een korte behandeling nodig. Bij een kind dat langere tijd is bedreigd of

lastiggevallen, is dat langer. In dat laatste geval wordt EMDR meestal toegepast als een onderdeel van een uitgebreidere behandeling.

## Doel van de interventie

Het doel van EMDR is om herinneringen aan nare gebeurtenissen los te koppelen van de negatieve emoties die daar voor de cliënt bij horen. Daardoor verdwijnen de klachten die samenhangen met deze herinneringen.

Veel voorkomende klachten bij getraumatiseerde kinderen en jongeren zijn: er steeds aan denken, nachtmerries, angst, snel kwaad zijn, moeite met concentreren en slaapproblemen. Ook kunnen ze extra afhankelijk worden of lichamelijke klachten hebben, zoals hoofd- of buikpijn.

## Speciale training

*De therapeuten van Traverse hebben een speciale EMDR-training gehad en zijn gekwalificeerd om deze behandelmethodede toe te passen.*

## Inhoud van de behandeling

Voorafgaande aan de EMDR-behandeling heeft de therapeut informatie nodig van u als verwijzer, maar ook van de ouders en van uw cliënt zelf. Zo kan de therapeut een goede diagnose stellen. Die informatie heeft bijvoorbeeld betrekking op de ernst, de duur en het verloop van de klachten. Ook is het belangrijk om te weten hoe uw cliënt zich tot nu toe heeft ontwikkeld, hoe hij functioneert en onder welke omstandigheden hij opgroeit.

Tijdens de EMDR-behandeling laat de therapeut uw cliënt eerst over de bewuste gebeurtenis vertellen. Daarna staat hij stil bij het beeld dat nu nog het akeligst is. Terwijl uw cliënt zich concentreert op dit beeld en op wat hij daar bij denkt en voelt, wordt er nog iets anders van hem/haar gevraagd. Dat kan zijn:

- met de ogen de vingers van de therapeut volgen, of
- luisteren naar geluidjes via een koptelefoon, of
- (bij jonge kinderen) met de handen op de handen van de therapeut trommelen (of hij op die van het kind).

De therapeut zal regelmatig aan uw cliënt vragen: "Wat merk je?" of "Wat komt er in je op?". Dat kunnen beelden, gedachten of emoties zijn, maar ook lichamelijke sensaties zoals spanning of pijn. Het gevolg van de behandeling is dat uw cliënt het beeld van de bewuste gebeurtenis(sen) steeds beter kan verdragen. De behandeling gaat door totdat uw cliënt niet meer van slag raakt als hij aan het gebeurde denkt.

## Effectiviteit

EMDR is een relatief nieuwe behandelinterventie. De eerste publicatie over EMDR verscheen in 1989, in de Verenigde Staten. Daarna is de behandelmethodede verder uitgewerkt en

*'Het prettige van EMDR is dat het erg snel werkt'*

wetenschappelijk onderzocht. EMDR wordt nu beschouwd als een effectieve psychotherapie voor volwassenen, jongeren en kinderen die last hebben van herinneringen aan ingrijpende gebeurtenissen. Dat EMDR werkt is zeker. Maar hoe precies, is nog niet helemaal duidelijk. Het vermoeden bestaat dat het natuurlijke verwerkingsproces wordt gestimuleerd door de combinatie van twee dingen: concentratie op de herinnering in kwestie én een afleidende prikkel (oogbewegingen, geluid of aanraking) die beurtelings de linker- en rechterhersen helft activeert.

Wanneer de behandeling goed wordt toegepast dan zijn er geen risico's. In het slechtste geval blijft verbetering uit, maar dat wordt snel genoeg duidelijk. Waarschijnlijk hangen in dat geval de klachten van uw cliënt en de gebeurtenis toch niet samen, of zijn er in de huidige situatie teveel stressfactoren die de klachten in stand houden. Op dat moment zullen andere behandeltechnieken worden toegepast.

## Doelgroep

EMDR kan op elke leeftijd worden toegepast. Het kan zijn dat uw cliënt eenmalig een nare gebeurtenis heeft meegemaakt, maar het kan ook zijn dat uw cliënt langdurig aan traumatiserende ervaringen is blootgesteld. Uitgangspunt is dat u niet langer moet wachten met aanmelden dan nodig is. Langdurige traumatiserende ervaringen kunnen de ontwikkeling van bepaalde hersendelen namelijk vertragen. Hierdoor kan uw cliënt op verschillende gebieden achterblijven en kan de persoonlijkheidsontwikkeling

beïnvloed worden. Bij een eenmalige nare gebeurtenis is het effect minder ingrijpend, maar als de klachten erna lang aanhouden, kan ook hier een ontwikkelingsachterstand ontstaan. EMDR heft barrières op, waardoor een gezonde ontwikkeling (weer) op gang komt. Uw cliënt zal hierdoor beter functioneren en zich prettiger voelen. Ook op het gezin en/of de directe omgeving van uw cliënt – voor zover dit ontregeld is geraakt door de problemen van uw cliënt – zal de behandeling een positieve uitwerking hebben.

### Overeenkomst

Aan het begin van de behandeling sluiten uw cliënt (en/of diens ouders) en de therapeut een overeenkomst. Daarin zijn de rechten en plichten van alle betrokkenen vastgelegd. Daarnaast wijzen wij u erop dat de behandelsessies gefilmd worden. Deze banden zijn voor intern gebruik binnen Traverse en hebben tot doel om in collegiaal overleg deze en toekomstige behandelingen te verbeteren.

### Huiswerk

Voor een beter en vlotter verloop van het behandelproces kan het zijn dat de therapeut uw cliënt huiswerk opgeeft. Dat kan zijn het opschrijven van de gebeurtenis waaraan gewerkt wordt. Ook zal de therapeut na elke EMDR-sessie uw cliënt vragen om gedurende drie dagen een dagboekje bij te houden. Bij jongere kinderen zal dit aan de ouders worden gevraagd. De reden voor dat dagboekje is dat uw cliënt tijdens de behandelperiode wat meer bezig kan zijn met herinneringen aan de ingrijpende gebeurtenis(sen) of aan voorvallen die daarmee te maken hebben. Dat komt doordat er een verwerkingsproces in gang wordt gezet.

### Rapportage

Na beëindiging van de behandeling wordt er een verslag opgesteld van het therapieverloop

en het effect daarvan op de klachten. Dit verslag wordt, na toestemming van uw cliënt (en/of diens ouders), naar de verwijzer gestuurd.

### Aanmelden

U kunt uw cliënt aanmelden voor een intakegesprek via een volledig ingevuld en ondertekend "Aanvraagformulier Behandeling". Dit formulier kunt u opvragen bij Traverse Gelderland, telefoonnummer (0575) 57 79 30. Het formulier is ook te downloaden via [www.traversegelderland.nl](http://www.traversegelderland.nl). De aanwezigheid van de verwijzer tijdens het intakegesprek wordt door Traverse bijzonder op prijs gesteld.

### Meer informatie

Voor meer informatie over EMDR kunt u terecht op [www.emdr.nl](http://www.emdr.nl) en [www.emdrkinderenjeugd.nl](http://www.emdrkinderenjeugd.nl). Ook kunt u contact opnemen met Traverse Gelderland, telefoon (0575) 57 79 30. Voor uw cliënt en diens ouders/verzorgers is een aparte folder beschikbaar. Deze kunt u opvragen via bovengenoemd telefoonnummer.

### Traverse Gelderland

Postadres:  
Postbus 94, 7200 AB Zutphen  
Bezoekadres:  
Mettrayweg 25, 7211 LC Eefde  
Telefoon (0575) 57 79 30  
[info@traversegelderland.nl](mailto:info@traversegelderland.nl)



[www.traversegelderland.nl](http://www.traversegelderland.nl)

Informatie voor verwijzers

# EMDR van traumatische naar gewone herinneringen



**Traverse Gelderland** Polikliniek voor kinderen en jongvolwassenen

