

oogbewegingen en de tikjes), ervoor zorgt dat het natuurlijk verwerkings-systeem in de hersenen, wordt gestimuleerd.

Een andere verklaring zou kunnen zijn, dat de wisselwerking tussen de 2 hersenhelften, die door EMDR wordt gestimuleerd, zorgt voor integratie van gevoel en verstand.

### Zijn er ook nadelen?

Na afloop van EMDR kunnen de effecten van de behandeling nog een poosje doorwerken. Dat is natuurlijk goed. Toch kan dat in sommige gevallen de cliënt het gevoel geven, de regie een beetje kwijt te zijn. Bijvoorbeeld als er nieuwe beelden of gevoelens naar boven komen. Vaak is het een geruststelling om te weten dat dit 2 – 3 dagen aanhoudt. Daarna is als het ware een nieuw evenwicht in de hersenen ontstaan.

Ook erge moeheid, meer willen/moeten slapen en wat meer dromen, kunnen vooral de eerste 2 – 3 dagen voorkomen.

Het is aan te bevelen een dagboekje bij te houden en op te schrijven wat er 'naar boven komt', welke beelden, gevoelens of dromen komen elke keer spontaan omhoog? Deze beelden, gevoelens of dromen, kunnen dan in de volgende EMDR sessie aan de orde komen.

Heb je vragen, stel ze gerust.



## JIJ-Centraal

Praktijk voor  
Integratieve therapie, **EMDR**,  
Counselling en Coaching

Christa Timmermans-Koetsier

**[www.jij-centraal.nl](http://www.jij-centraal.nl)**

Sutton 15

7327 AB Apeldoorn

Telefoon: 055—366 95 30

Mobiel: **06 - 514 36 110**

Email: **[christa1@jij-centraal.nl](mailto:christa1@jij-centraal.nl)**

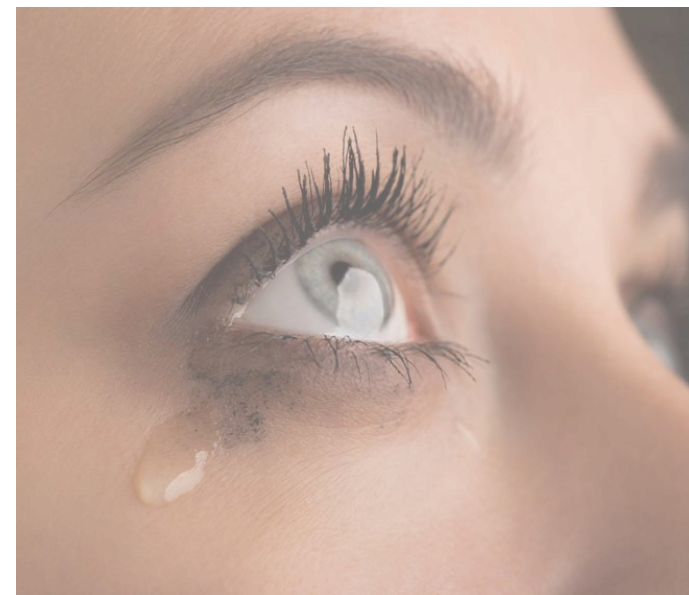
# EMDR

*Angstig?*

*Iets heel schokkends meegemaakt?*

*Verdriet wat niet weggaat?*

*Gevoel vast te zitten?*



Iedere gebeurtenis die je nog steeds van slag brengt, of waar je blijvend last van hebt, is een trauma.

**EMDR** kan je daarbij helpen!

## Wanneer EMDR?

Bepaalde ervaringen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Een groot deel dan de mensen 'verwerken' deze ervaringen op eigen kracht. Bij andere ontwikkelen zich psychische klachten zoals:

- Prikkelbaarheid,
- Woede-uitbarstingen,
- Concentratiestoornissen,
- Overmatige waakzaamheid en alertheid,
- Buitensporige schrikreacties,
- Moeite met in en/of doorslapen,
- Nachtmerries en flashbacks,
- Moeite met uitten van gevoelens,
- Intense reacties van angst, hulpeloosheid of walging,
- Label zijn, snel huilen of boos worden.

Uitgangspunt is telkens dat deze klachten zijn ontstaan als gevolg van 1 of meer beschadigende ervaringen. De belangrijkste insteek van de EMDR therapeut is de cliënt te helpen de traumatische herinnering aan deze gebeurtenis nu goed te verwerken, met de bedoeling daarmee de klachten te verminderen en/of te laten verdwijnen. Iedere gebeurtenis die als herinnering een blijvend negatief effect heeft op iemands leven, wordt traumatisch genoemd.

EMDR kan worden toegepast, om de vastgelopen verwerking van een traumatische ervaring(en), weer op gang te helpen. Ook angsten op allerlei gebied, kunnen er goed mee behandeld worden.

## Wat is EMDR?

EMDR staat voor: Eye Movement Desensitization and Reprocessing.

Letterlijk vertaald betekent het: door oogbewegingen minder gevoelig worden en opnieuw verwerken van een traumatische herinnering.

Typisch voor de traumatische herinnering zijn, de heftige emoties, de levendige beelden en de fysieke reacties daarop. Deze herinneringen worden telkens geactiveerd in de situaties die lijken op die tijdens de traumatische gebeurtenis. Zo kan later een geluid dat je hoort, een geur die je ruikt, of een beeld dat je ziet, de beelden en de gevoelens aan die gebeurtenis, weer levendig terugbrengen, inclusief alle lichamelijke reacties van toen!

## Hoe werkt EMDR?

Dat EMDR goed werkt bij trauma's lijkt geen twijfel. Er bestaan inmiddels 21 gecontroleerde onderzoeken naar de effectiviteit van EMDR en die zijn allemaal positief. Dit maakt EMDR op dit moment de meest geëvalueerde behandeling op het gebied van trauma's.



Kort uitgelegd, houdt de geprotocolleerde behandeling van EMDR het volgende in:

De therapeut zal je vragen aan de nare belevenis terug te denken, inclusief de bijbehorende beelden, gedachten

en gevoelens. Eerst gebeurt dit om meer informatie over de traumatische belevenis terug te verzamelen. Daarna wordt het verwerkingsproces gestart.

Door het met de ogen volgen van de hand van de therapeut of de bilaterale audio stimulatie (klikjes via de koptelefoon) en de tikjes op de buitenkant van de knieën, wordt "het informatieverwerkingsysteem" in de hersenen gestimuleerd.

De EMDR procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar vaak ook gevoelens en lichamelijke sensaties. De cliënt wordt na elke set oogbewegingen gevraagd, zich te concentreren op de meest opvallende verandering die er van binnen plaatsvindt, waarna er een nieuwe set van oogbewegingen, klikjes of tikjes op de knieën volgt. De aangeboden sets oogbewegingen, geluiden of tikjes, zullen ertoe leiden dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest. De meeste cliënten vertellen: "Het is alsof de herinnering vergrijst! Ik kan het me nog goed herinneren, maar ik voel er niets meer bij!"

## Wat doet EMDR?

Hoe EMDR precies werkt, is nog onduidelijk. Een mogelijke verklaring voor de effecten van EMDR is, dat de procedure leidt tot een versnelde informatieverwerking. Denkbaar is, dat de combinatie van het sterk denken aan de traumatische ervaring en de aandacht voor de afleidende stimulus (klikjes,