



DJALMA HEALTH MANAGEMENT

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)

EMDR

EMDR is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring. Vastlopen in de verwerking zorgt ervoor dat je je anders voelt, gedraagt, anders denkt en reageert op je omgeving. Vaak merk je dat je je niet goed voelt of je omgeving geeft dit aan. Je realiseert je wellicht niet dat de veranderingen bij jezelf te maken hebben met de onverwerkte schokkende gebeurtenis. Dit kan het geval zijn bij een ongeval, seksueel geweld of een geweldsincident. Dit zorgt ervoor dat je er steeds angstige beelden of gedachten over hebt, waardoor je last hebt van verschillende klachten.

Onze therapeut behandelt enkelvoudige trauma's. Ervaar je psychische klachten ten gevolge van een schokkende ervaring, dan kan EMDR helpend zijn. Hierdoor zullen je angsten en herbelevingen verminderen en zal je minder gaan vermijden.

EMDR kan zowel ingezet worden bij kinderen als volwassenen. Bij kinderen is er geen direct verband tussen de aard van de gebeurtenis(sen) en te verwachten reacties van het kind daarop. Ook de leeftijd van het kind op het moment dat het de gebeurtenis(sen) meemaakt, is een factor van betekenis. Kinderen laten verschillende reactievormen zien op verschillende leeftijden.

EMDR kan ook worden toegepast bij angsten of fobieën. Dat wil zeggen: een specifieke, ingrijpende gebeurtenis waarna de angst is ontstaan. Voor angsten en fobieën zonder traumatische achtergrond geldt doorgaans dat de angst geleidelijk is ontstaan of dat de patiënt zich wel kan herinneren wanneer de eerste keer was dat de angst zich manifesteerde, maar dat de herinnering daaraan geen emotionele reacties oproept.

In principe komt EMDR niet in aanmerking indien het gaat om een fobie zonder een duidelijke conditionerende ervaring, die de basis vormt voor het ontstaan van deze fobie. Bij de trauma-gerelateerde fobieën wordt verondersteld dat confrontatie met de stimulatie van de fobie onder andere activering van de traumatische herinnering tot gevolg heeft, dit houdt angst en vermijdingsreacties in stand. Het zijn vooral dit type van herinneringen die met EMDR kunnen worden behandeld.

Er is echter tegenwoordig een nieuwe invalshoek om angsten en fobieën te behandelen en dat is gebruik te maken van EMDR via een "*flashforward*". Dit is een fantasie over de toekomst. Meestal is dat een specifieke rampzalige afloop van een confrontatie met een angstwekkend object of bedreigende situatie. Er wordt nu niet gezocht naar een rampzalige gebeurtenis in het *verleden* die de aandoening verklaart, maar een die betrekking heeft op een mogelijke gebeurtenis in de *toekomst*.



DJALMA HEALTH MANAGEMENT

Behandeling

Er zal gevraagd worden om 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. Er zal gevraagd worden de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Maar nu gebeurt dit in combinatie met een afleidende stimulus. In veel gevallen is dat met een lamp waarbij de therapeut een lichtje heen en weer beweegt, maar het kan ook met de hand door geluiden die door middel van een koptelefoon afwisselend links en rechts worden aangeboden. Er wordt gewerkt met 'sets' (= series) stimuli.

Na elke set wordt er even rust genomen. Aan de cliënt zal gevraagd worden 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 gevraagd zich te concentreren op de meest opvallende verandering, waarna er een nieuwe set volgt.

Multidisciplinaire samenwerking

Binnen Djalma Health Management zal het voornamelijk zijn dat er vanuit de verschillende therapeuten wordt doorverwezen naar EMDR, omdat dit tijdens de therapie naar voren is gekomen of als het bijvoorbeeld de therapie in de weg staat. Als blijkt dat er na de EMDR nog sprake is van lichamelijke klachten/belemmeringen kan dit worden besproken met betreffende therapeuten en tijdens de therapie verder worden opgepakt.

Het samenwerken met de verschillende therapeuten zorgt ervoor dat er holistisch gekeken wordt naar de client. Tijdens lichamelijke behandeling kunnen mentale problemen ook een rol spelen of zelfs de behandeling in de weg staan.

Vergoeding

EMDR wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar.