

Nieuwsbrief Psychologen-Uithoorn

februari 2016



www.psychologen-uithoorn.nl

EMDR

Het jaar is alweer een poosje op gang en wij zijn in onze praktijk weer volop bezig met behandelingen, cursussen en creatieve activiteiten. Eén van de behandelvormen die wij bieden is EMDR. (Voorlopig alleen voor volwassenen, in de toekomst hopelijk ook voor kinderen).

Dikwijls komen er cliënten bij ons die traumatische ervaringen hebben meegemaakt. Bijvoorbeeld een verkeersongeval, een overval, een aanranding, of de plotselinge dood van een dierbare. Zulke gebeurtenissen geven altijd aanleiding tot gevoelens van angst, ontredde en hulpeloosheid. Het kost de meeste mensen veel moeite en energie een dergelijke ervaring te verwerken. Toch komen veel mensen gezond door zo'n proces heen. Zij zijn in staat op eigen kracht of met hulp van hun omgeving de ervaring een plek te geven en zich weer te richten op het dagelijks leven. Anderen daarentegen lukt het niet de gebeurtenis een plek te geven. Zij kunnen er psychische klachten aan overhouden en hun dagelijks functioneren is daardoor bemoeilijkt. Het kan gaan om klachten zoals nachtmerries, schrikachtigheid, herbelevingen, voortdurend angstig of alert zijn, slaap- en concentratieproblemen, situaties en gevoelens vermijden. Als dergelijke klachten langere tijd aanhouden dan is er waarschijnlijk sprake van een posttraumatische stress stoornis (PTSS). Dan is een gerichte traumatherapie aangewezen.

Er zijn diverse methoden om mensen met traumaproblematiek te helpen, waarvan de meest effectieve methode EMDR is. De afkorting staat voor: Eye Movement Desensitization and Reprocessing.

EMDR is in 1989 door Francine Shapiro ontwikkeld om traumatische gebeurtenissen te verwerken. Inmiddels is er steeds meer wetenschappelijke ondersteuning dat EMDR ook goed ingezet kan worden bij andere problemen en klachten, zoals bijvoorbeeld angststoornissen, de gevolgen van meervoudige traumatisering en chronische pijn. Ook wanneer iemand last heeft van een negatief zelfbeeld kan EMDR als onderdeel van een behandeling worden toegepast. Bij 80 % van de cliënten met PTSS blijkt er sprake van comorbiditeit, bijvoorbeeld depressie of angststoornis, maar de lijdensdruk door PTSS is gewoonlijk het hoogst.

EMDR is een protocollaire behandeling waarbij de cliënt een beeld moet oproepen van het trauma. Het gaat dan om het naaste beeld van de hele gebeurtenis. Vervolgens wordt onderzocht aan welke negatieve zelfovertuiging de cliënt dit beeld gekoppeld heeft. Daarna wordt de fase gestart van de oogbewegingen, waarbij de cliënt de vingers van de therapeut volgt (of soms auditieve stimuli). Dit zorgt ervoor dat de aandacht voortdurend heen en weer gaat van de ene naar de andere hersenhelft.

Het beeld verliest daardoor zijn emotionele lading. Er is zowel sprake van desensitisatie (de angst neemt af door het telkens oproepen van het beeld) als van een verandering in informatieverwerking (reprocessing, men gaat een andere betekenis geven aan de ervaring). Vervolgens komt de fase waarin een positieve zelfovertuiging wordt bekrachtigd.

Een voorbeeld: Kees heeft een gewapende overval meegemaakt op zijn werk. Hij ziet 's nachts de beelden daarvan terug in nachtmerries. Hij is angstig en durft niet goed meer de straat op en naar zijn werk. Hij voelt zich onveilig zodra hij aan het voorval denkt. Zijn baas adviseert hem om EMDR te gaan doen. Kees geeft in de eerste sessie aan dat hij beelden van zijn overvallers blijft terugzien. Er wordt hem gevraagd daarvan het naaste beeld gedetailleerd voor zich te zien. Een negatieve uitspraak over zichzelf die hij daaraan koppelt is: "Ik ben machteloos". Vervolgens starten de oogbewegingen. Er komen meer beelden naar boven en lichamelijke sensaties en gedachten die soms niets met het beeld te maken lijken te hebben. Dat is in orde, het geeft vooral aan dat het verwerkingsproces gaande is. Telkens wordt kort teruggegaan naar het oorspronkelijke beeld om na te gaan hoe naar het nu nog voelt om daarnaar te kijken. Geleidelijk vloeit de spanning weg en wordt het voor Kees gemakkelijker naar het beeld te kijken. Uiteindelijk voelt het zelfs neutraal. De positieve zelfovertuiging "ik kan dit aan" voelt nu veel geloofwaardiger aan. Het is voor Kees nu mogelijk zich in het hier en nu veilig te voelen terwijl hij kijkt naar een beeld van het verleden. Er is wat afstand gekomen tussen de gebeurtenis van toen en het gevoel van nu.

EMDR is over het algemeen een weinig belastende behandeling voor cliënten. Gemiddeld blijkt na zes zittingen ongeveer driekwart van de cliënten van de PTSS af te zijn. Het in herinnering roepen van de traumatische beelden maakt maar een klein deel van de behandeling uit; het neemt per sessie slechts een paar minuten tijd in. De cliënt hoeft de ervaringen ook niet tot in details te beschrijven.

Over het werkingsmechanisme van EMDR bestaan diverse verklaringen. Eén hypothese is dat de klachten verminderen omdat er in het brein een verbinding tot stand wordt gebracht tussen opgeslagen disfunctionele informatie en andere bestaande, meer gezonde positieve informatie. Een andere verklaring baseert zich op de veronderstelling dat het brein door de snelle oogbewegingen (net als tijdens de REM-slaap) gebieden activeert die van belang zijn voor onze emotie-verwerking: de cortex cingularis anterior, die echte en vermeende dreigingen vanuit de omgeving onderscheidt en de linker frontale cortex die een rol vervult bij informatieverwerking. Een recentere theorie, tot nu toe de beste verklaring is de werkgeheugentheorie. Ons werkgeheugen kan weliswaar verschillende dingen tegelijk doen, maar de capaciteit is beperkt. Wanneer het werkgeheugen wordt belast met een herinnering en tegelijkertijd met een aandachtisende taak (zoals het volgen van bewegende vingers) dan raakt het overbelast en kan één taak niet goed uitvoeren. Daardoor zou de emotionele intensiteit van de herinnering langzaam verdwijnen, zodat er een neutraal beeld overblijft.

Wat de verklaring ook is, EMDR blijkt bij veruit de meeste mensen een snelle en werkzame behandelmethode voor trauma's.

Bron: Ad de Jongh en Erik ten Broeke, Handboek EMDR.

Overige informatie over de praktijk:

Bij voldoende aanmeldingen gaan de volgende cursussen van start:

- **Mindfulness voor jongeren van ongeveer 16-24 jaar.** Maandagavond van 19.00-20.30 uur
- **Voluit leven:** mindfulness en ACT voor volwassenen. Vrijdagavond van 18.00 tot 19.30 uur.

www.psychologen-uithoorn.nl

- ***Praktijk Van 't Hoff: 06-51994830 – liesbeth@psychologen-uithoorn.nl***
- ***Praktijk Klerks: 06-40418725 – nicoletteklerks@hetnet.nl***

