Wat is EMDR-therapie?

Factsheet voor **verwijzers**

Versie 1 | 13-02-2025

WAT IS EMDR-THERAPIE?

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) is een therapie voor mensen die last hebben van de gevolgen van schokkende gebeurtenissen, zoals een ongeluk of geweld. Deze behandelmethode werd in 1989 ontwikkeld door de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro. Sindsdien is EMDR-therapie uitgegroeid tot een erkende behandelmethode die niet alleen helpt bij posttraumatische stressstoornis (PTSS), maar ook bij andere psychische klachten.

WERKT EMDR-THERAPIE?

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar EMDR-therapie, en de resultaten tonen aan dat de meeste patiënten goed reageren op deze therapie. Patiënten met klachten die voortkomen uit een enkele ingrijpende gebeurtenis zijn vaak al na een paar sessies weer in staat hun dagelijkse leven op te pakken. Bij complexere problemen is EMDR-therapie meestal onderdeel van een bredere behandeling of zijn er meer sessies nodig.

HOE WEET JE OF EMDR-THERAPIE KAN WORDEN TOEGEPAST?

Om te bepalen of EMDR-therapie een passende behandeling is, kijkt de therapeut naar de oorzaken en achtergrond van de klachten. EMDR-therapie is geïndiceerd als de klachten worden aangestuurd door herinneringen aan ingrijpende gebeurtenis(sen). Ook worden persoonlijke kenmerken in kaart gebracht, zoals de draagkracht van de persoon en de mate waarin de klachten hinderlijk zijn. Op basis van deze informatie kan worden vastgesteld of behandeling nodig is en of EMDR-therapie een geschikte optie is.

HOE VERLOOPT EEN EMDR-THERAPIESESSIE?

Tijdens de diagnostische fase zijn de voor de klacht relevante herinnering(en) aan een of meerdere gebeurtenissen in kaart gebracht. Tijdens de EMDR-therapiesessie worden vervolgens de geselecteerde herinnering(en) met actuele lading verwerkt. De therapeut vraagt de patiënt om zich te concentreren op een geselecteerde herinnering. Vervolgens stelt de therapeut vragen zodat alle aspecten van deze herinnering worden geactiveerd. Terwijl de patiënt zich hierop concentreert zal de spanning in het hier en nu toenemen. Hierop start de therapeut een taak die de aandacht afleidt van de geactiveerde herinnering. Bijvoorbeeld door een hand ongeveer dertig seconden voor het gezicht van de patiënt heen en weer te bewegen en te vragen die met de ogen te volgen. Soms worden andere afleidende taken gebruikt zoals een lichtbalk. De therapeut vraagt regelmatig wat er in de gedachten van de patiënt opkomt of wat de patiënt aan veranderingen bemerkt. Er kunnen gedachten en beelden opkomen. Daarnaast kan de patiënt ook gevoelens en lichamelijke sensaties ervaren. Na verloop van tijd vervaagt het beeld en roept de herinnering geen spanning meer op, waardoor de patiënt er geen last meer van heeft. Dit effect is blijvend.

ZIJN ER OOK NADELEN?

De verwerking die op gang is gekomen tijdens de EMDR-sessie gaat nog een tijdje door. Nieuwe gedachten of gevoelens kunnen naar boven komen. Patiënten kunnen zich daardoor tijdelijk even uit balans voelen. Het kan helpen om te weten dat deze verschijnselen meestal binnen een paar dagen weer verdwijnen.

HOE WERKT EMDR-THERAPIE?

Een verklaring voor de effectiviteit van EMDR-therapie is dat het gelijktijdig denken aan de traumatische herinnering en het uitvoeren van een afleidende taak (zoals bijvoorbeeld snel de ogen heen en weer bewegen om de vingers van de therapeut te volgen), zo veel geheugencapaciteit vraagt dat het bijna niet mogelijk is om beide tegelijk goed uit te voeren. Het brein reageert daarop met het loslaten van de herinnering waardoor deze minder levendig wordt en de lading afneemt. Hierdoor ontstaat ruimte om anders naar de gebeurtenis te kijken. De betekenis verandert en de gebeurtenis wordt als nieuwe onbeladen herinnering opgeslagen in het lange termijn geheugen.

WAAR VIND JE KWALITATIEF GOEDE EMDR-THERAPIE?

Verwijs patiënten naar een EMDR-therapeut VEN®. Dit is een door de Vereniging EMDR Nederland (VEN) geregistreerde EMDR-therapeut die met succes een door de VEN erkende opleiding heeft gevolgd en staat ingeschreven in het register van EMDR Europe als EMDR Europe Practitioner. Geregistreerde therapeuten zijn terug te vinden in het ledenregister van de VEN.

EMDR-therapie kan op zichzelf staan, maar ook deel uitmaken van intensieve trauma behandelingen waarbij meerdere wetenschappelijk bewezen effectieve behandelingen worden gecombineerd.

ONDERZOEK NAAR DE EFFECTIVITEIT VAN EMDR-THERAPIE BIJ PTSS

Meer dan dertig gecontroleerde studies hebben aangetoond dat EMDR-therapie effectief is bij volwassenen met PTSS[1]. Een recente meta-analyse met bijna 6.000 deelnemers bevestigt deze effectiviteit, zowel op de korte termijn als na zes maanden[2]. EMDR-therapie wordt dan ook vaak aanbevolen als eerste behandelmethode voor PTSS[3]. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat EMDR-therapie een van de meest kosteneffectieve behandelingen is[4].

EMDR-therapie is ook onderzocht bij kinderen en adolescenten. Hieruit, blijkt dat het één van de meest effectieve therapieën is voor de behandeling van PTSS[5].

EMDR-therapie blijkt ook effectief te zijn voor andere klachten dan PTSS en psychische aandoeningen, zoals fobische angst, depressie en aanhoudende lichamelijke klachten, waaronder chronische pijn. De wetenschappelijke onderbouwing voor het gebruik van EMDR-therapie, bij deze en bij andere problemen en klachten, groeit snel[6-7]. Zie voor een uitgebreid overzicht van toepassingsmogelijkheden van EMDR-therapie het Praktijkboek EMDR-therapie[8].

MEER INFORMATIE

Volwassenen
https://www.watisemdr.nl
www.emdr.nl
https://www.emdr.nl/ven-register
https://www.emdrtherapieonline.nl
https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/psychotrauma-en-stressorgerelateerde-stoornissen/introductie
https://youtu.be/OfHrUL_UUBs
https://emdrtherapeuten.nl

Kinderen en Jeugd
www.emdr.nl
https://www.emdr.nl/ven-register
https://youtu.be/N9zLRIWHaT4
https://youtu.be/I4HM1fCQeqY
https://youtu.be/OfHrUL_UUBs
https://emdrtherapeuten.nl
https://emdrtherapeuten.nl/kinderen-jeugd-emdr/

Scan mij

GERAADPLEEGDE LITERATUUR