

Behandeling

# EMDR-therapie

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring.

Bijvoorbeeld een ongeval of een ingrijpende medische ervaring. Hier leest u meer over deze behandeling.

Schokkende gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Een groot deel van de getroffenenen 'verwerkt' deze ervaringen op eigen kracht. Bij anderen ontwikkelen zich psychische klachten. Vaak gaat het om herinneringen aan de schokkende gebeurtenis die zich blijven opdringen, waaronder angstwekkende beelden (herbelevingen) en nachtmerries. Andere klachten die vaak voorkomen zijn schrik- en vermijdingsreacties. Men spreekt dan meestal van een 'posttraumatische stress-stoornis' (PTSS).

(073) 553 67 07

Maandag t/m vrijdag van 8.30 - 17.00 uur

## Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

## Voor wie?

Voor wie is EMDR bedoeld?

EMDR is bedoeld voor de behandeling van mensen met PTSS en andere traumagerelateerde angstklachten. Dit zijn klachten die zijn ontstaan als direct gevolg van een concrete, akelige gebeurtenis, waarbij het denken eraan nog steeds veel spanning oproept.

## Hoe gaat EMDR in zijn werk?

Wat gebeurt er?

De therapeut zal u vragen aan de gebeurtenis terug te denken, inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Eerst gebeurt dit om meer informatie over de nare ervaring te verzamelen.

Daarna wordt het verwerkingsproces opgestart. De therapeut zal u vragen de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Maar nu gebeurt dit in combinatie met afleidende prikkels: de hand van de therapeut, een lichtbalk of geluiden die door middel van een koptelefoon afwisselend links en rechts worden aangeboden.

Er wordt gewerkt met 'sets' (= series) van prikkels. Na elke set wordt er even rust genomen. De therapeut zal u vragen 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. Na elke set wordt u gevraagd om u te concentreren op wat er boven komt, waarna er een nieuwe set volgt.

## Effecten

Welke effecten kunt u verwachten?

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van EMDR. Hieruit blijkt dat cliënten vaak veel baat hebben bij EMDR. De behandeling zal er toe leiden dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest. Het wordt dus steeds gemakkelijker om zonder veel spanning aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken.

In veel gevallen veranderen ook de herinneringsbeelden zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner. Maar het kan ook zijn dat minder onprettige aspecten van dezelfde situatie naar voren komen.

Een andere mogelijkheid is dat er spontaan nieuwe gedachten of inzichten ontstaan die een andere, minder bedreigende, betekenis aan de gebeurtenis geven. Deze effecten dragen eraan bij dat de schokkende ervaring steeds meer een plek krijgt in uw levensgeschiedenis waardoor u er minder door gehinderd wordt.

## Nadelen

Zijn er ook nadelen?

EMDR werkt vaak snel. Daarnaast kan het ook een intensieve therapie zijn. Na afloop van een EMDR-sessie kunnen de effecten nog even doorwerken en dat is goed. Toch kan dit in sommige gevallen de cliënt het idee geven de regie kwijt te zijn, bijvoorbeeld als er nieuwe beelden of gevoelens naar boven komen. Vaak is het dan een geruststelling om te weten dat dit meestal niet langer dan 3 dagen aanhoudt. Daarna is er als het ware een nieuw evenwicht ontstaan.

## Vragen

Heeft u nog vragen?

Neemt u dan telefonisch contact op met de afdeling Medische Psychologie Volwassenen, telefoonnummer (073) 553 67 07.

Op de website van Vereniging EMDR Nederland ([www.emdr.nl](http://www.emdr.nl) (<http://www.emdr.nl/>)) vindt u extra informatie over deze behandeling.

## Het psychologiedossier

Lees hier meer over vertrouwelijke gegevens in het psychologiedossier

Lees de informatie over vertrouwelijke gegevens in het psychologiedossier

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/uw-vertrouwelijke-gegevens-het-psychologiedossier>).

## Praktische tips

### Bekijk uw zorgverzekering

Het is uw eigen verantwoordelijkheid na te gaan of u verzekerd bent voor de zorg waarvoor u naar het Jeroen Bosch Ziekenhuis komt.

Bekijk van tevoren uw polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kosten-en-zorgverzekering>).

### MijnJBZ

Via de beveiligde website MijnJBZ (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u thuis uw persoonlijke en medische gegevens inzien zoals die in het JBZ bekend zijn.

### Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis moet u meenemen: een geldig legitimatiebewijs, uw JBZ-patiëntenpas en uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO). Hier vindt u meer informatie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee>) over wat u moet meenemen.

### Kunt u niet naar uw afspraak komen?

Belt u dan zo snel mogelijk, maar uiterlijk een werkdag voordat u de afspraak heeft naar de polikliniek. Uw plaats kan dan gebruikt worden om een andere patiënt te helpen. Zo werkt u ook mee om de wachtlijsten zo kort mogelijk te houden!

## Betrokken afdelingen

Medische Psychologie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/medische-psychologie>)

Medische Psychologie Volwassenen (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/medische-psychologie-volwassenen>)

Code PSY-004