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

Een schokkende gebeurtenis kan diep ingrijpen in iemands leven. Veel mensen verwerken 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. We spreken dan meestal van een ‘posttraumatische stress-stoornis’ (PTSS).

(073) 553 67 07

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

Voor wie?

Voor wie is EMDR bedoeld?

EMDR is een behandeling voor 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 jn zijn werk?

Wat gebeurt er?

De therapeut vraagt u terug te denken aan de gebeurtenis, inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Dit gebeurt om eerst meer informatie over uw nare ervaring te verzamelen.

Daarna start het verwerkingsproces. De therapeut vraagt u opnieuw aan de gebeurtenis te denken. Maar nu gebeurt dit in combinatie met afleidende prikkels: de hand van de therapeut, een lichtbalk of geluiden die u via een koptelefoon afwisselend links en rechts hoort.

Er wordt gewerkt met ‘sets’ (= series) van prikkels. Na elke set neemt u even rust. De therapeut zal u vragen wat er in uw gedachten naar boven komt.

De EMDR-behandeling brengt meestal een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Vaak verandert er wat. Na elke set van prikkels vraagt de therapeut om u te concentreren op wat er boven komt. Daarna volgt er een nieuwe set.

Effecten

Welke effecten kunt u verwachten?

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van EMDR. Hieruit blijkt dat EMDR vaak helpt. De behandeling leidt ertoe 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 de herinneringsbeelden zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner. Er kunnen ook minder onprettige aspecten van dezelfde situatie naar voren komen.

Er kunnen ook spontaan nieuwe gedachten of inzichten ontstaan die een andere, minder bedreigende, betekenis aan de gebeurtenis geven. Dit draagt eraan bij dat de schokkende ervaring steeds meer een plek krijgt in uw levensgeschiedenis waardoor u er minder last van heeft.

Nadelen

Zijn er ook nadelen?

EMDR werkt vaak snel. Daarnaast kan het een intensieve therapie zijn. Na afloop van een EMDR-sessie kunnen de effecten nog even doorwerken en dat is goed. Toch kan dit mensen het gevoel geven dat ze de controle kwijt 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 duurt. Daarna is er als het ware een nieuw evenwicht ontstaan.

Vragen

Heeft u nog vragen?

Bel dan met de afdeling Medische Psychologie, telefoonnummer (073) 553 67 07.

Op de website van Vereniging EMDR Nederland (www.emdr.nl (https://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

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt

(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis neemt u mee:

- een geldig identiteitsbewijs
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Hier vindt u meer informatie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee) over wat u moet meenemen.

Afspraak op onze locatie in 's-Hertogenbosch, Boxtel, Drunen, Rosmalen of Zaltbommel? Meld u eerst digitaal aan. Lees hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aanmelden) hoe dit werkt.

Code PSY-004

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis