

Behandeling bij traumaverwerking

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Inleiding

U heeft een traumatische ervaring gehad. U heeft nog steeds last van de gevolgen van deze ervaring. Dit kunnen schokkende ervaringen zijn zoals een verkeersongeval, pesterijen of krenkingen in de jeugd etc. De herinnering hieraan roept nog steeds een emotionele reactie op. Indringende beelden kunnen zijn blijven bestaan. Uw (behandelend) psychiater of psycholoog heeft u voorgesteld om u hiervoor te behandelen. In deze folder leest u meer over deze behandeling.

De behandeling

EMDR is een afkorting van Eye Movement Desensitization and Reprocessing. EMDR is een kortdurende behandeling om traumatische ervaringen te verwerken.

In het begin van de behandeling besteedt de therapeut aandacht aan de achtergrond van uw klachten. De therapeut kan een psycholoog of psychiater zijn. Er wordt ingegaan op de ingrijpende gebeurtenissen in uw leven die de klachten hebben veroorzaakt en onderhouden. Daarna wordt gestart met de EMDR.

De therapeut vraagt u de ingrijpende gebeurtenis te kiezen, die voor u nog het meest speelt. U wordt vervolgens gevraagd terug te denken aan deze gebeurtenis met de beelden, gevoelens en gedachten die daarbij horen.

Tegelijkertijd leidt de therapeut u af met een stimulus of prikkel. Hierbij zijn twee soorten prikkels die gegeven kunnen worden:

- Meestal is dat de hand van de therapeut. Daar richt u zich op. De therapeut houdt zijn hand op ongeveer 30 cm afstand voor uw gezicht en beweegt de hand heen en weer. U volgt met uw ogen (en niet met uw hoofd) de handbewegingen.
- Ook kunt u een koptelefoon op uw hoofd krijgen. U hoort dan een geluid dat van rechts naar links gaat.

Na ongeveer een halve minuut stopt de beweging van de hand of het geluid. De therapeut vraagt u wat er bij u opkomt aan gedachten, gevoelens en beelden. U vertelt dit in het kort. Vervolgens vraagt hij u om u te concentreren op wat u heeft verteld. Daarna krijgt u weer een prikkel. Op deze manier komt uw verwerkingsproces op gang.

Een afspraak duurt meestal $\frac{3}{4}$ uur tot $1\frac{1}{2}$ uur.

Het effect

De EMDR zorgt ervoor dat de herinnering geleidelijk minder krachtig wordt en dat uw emoties minder heftig worden. U kunt dus makkelijker terugdenken aan de oorspronkelijke gebeurtenis. Ook de herinneringen aan de beelden worden waziger of kleiner. U kunt makkelijker zomaar nieuwe gedachten krijgen waardoor u een minder bedreigende betekenis aan de gebeurtenis geeft. Maar er kunnen ook spontaan nieuwe gedachten of inzichten ontstaan die minder bedreigend zijn. De traumatische ervaring kan op deze manier beter een plek krijgen in uw leven.

Zijn er ook nadelen?

De effecten van de EMDR kunnen nog wel even doorwerken. Er kunnen nieuwe beelden of gevoelens naar voren komen. Dit kan maximaal zo'n drie dagen aanhouden. Als het heftig aanvoelt is het belangrijk om dit met iemand te bespreken. Daarna ontstaat er een nieuw evenwicht.

Hoelang duurt de behandeling?

De behandeling bestaat meestal uit twee tot zes afspraken. Dit hangt af van de ernst van uw trauma.

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met uw (behandelend) psychiater of psycholoog. U kunt bellen naar de polikliniek Psychiatrie, locatie Dordwijk, tel. (078) 654 17 19.

U kunt ook op de website van de vereniging voor EMDR terecht.
www.emdr.nl

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
januari 2019
pavo 0866