

Behandeling bij traumaverwerking

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

**albert
schweitzer**

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.

Samen met de therapeut kiest u aan welke herinnering het eerst wilt werken. U wordt vervolgens gevraagd terug te denken aan deze herinnering met de beelden, gevoelens en gedachten die daarbij horen.

Tegelijkertijd geeft de therapeut u een afleidende taak. Hierbij zijn er verschillende taken 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. U kunt ook gevraagd worden een lampje te volgen op een lichtbalk, die van links naar rechts beweegt.
- U kunt een koptelefoon op uw hoofd krijgen. U hoort dan een geluid dat van rechts naar links gaat.
- U kunt andere taken krijgen zoals het spellen van woorden of hoofdrekensofmetjes.

Na ongeveer een ½ minuut is er een pauze. 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 de afleidende taak. Op deze manier komt uw verwerkingsproces op gang.

Een afspraak duurt meestal 45 tot 90 minuten.

Het effect

De EMDR zorgt ervoor dat de herinnering geleidelijk minder levendig wordt en dat uw emoties minder heftig worden. U kunt dus makkelijker terugdenken aan de oorspronkelijke gebeurtenis. Beelden uit de herinnering kunnen ook waziger of kleiner lijken. U kunt makkelijker nieuwe gedachten krijgen waardoor u een minder bedreigende betekenis aan de herinnering 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 3 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

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met uw (behandelend) psychiater of psycholoog. U belt dan naar de polikliniek Psychiatrie, locatie Dordwijk, tel. (078) 654 17 19. Dat kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur.

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

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
september 2025
pavo 0866