



EMDR

Behandeling bij de gevolgen van een schokkende ervaring

EMDR betekent: Eye Movement Desensitization and Reprocessing. EMDR is een behandeling voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een erg vervelende ervaring. In het Spaarne Gasthuis wordt deze behandeling vooral gegeven bij angst, pijn en andere lichamelijke klachten. Die zijn ontstaan door een ziekte, ziekenhuisopname of behandeling.

Een schokkende ervaring kan zijn:

- een beroerte
- een hartinfarct
- een gecompliceerde bevalling
- een ongeval
- een als ervaren gebeurtenis tijdens een ziekenhuisopname
- een medische ingreep zoals bijvoorbeeld:
 - operatie
 - bloed prikken
 - katheter inbrengen
 - ruggenprik

Waar en door wie?

EMDR behandeling wordt gegeven door een psychiater of psycholoog op de polikliniek in het Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid of Hoofddorp.

Nare gebeurtenissen

Bepaalde nare gebeurtenissen kunnen veel invloed hebben op het leven van mensen. Een groot deel van deze mensen kan deze nare ervaring zelf overwinnen en verwerken. Anderen ontwikkelen psychische klachten. Vaak gaat het om herinneringen aan de nare gebeurtenis die blijven voorkomen. Zoals angstige beelden (opnieuw beleven van de nare gebeurtenis, flashbacks) en nachtmerries. Andere klachten die vaak voorkomen zijn snel schrikken bij gebeurtenissen en willen vermijden van bepaalde gebeurtenissen.

Posttraumatische stress-stoornis (PTSS)

Men spreekt dan meestal van een 'posttraumatische stress-stoornis' (PTSS). Stress die ontstaat na een bepaald trauma (nare gebeurtenis). Of heel veel angst bij een specifieke situatie (angsstoornis). Zo'n specifieke situatie kan bijvoorbeeld zijn: het krijgen van een injectie, het zien van bloed of het ondergaan van een medische ingreep. Een op de vier mensen krijgt in zijn leven een angststoornis. Dit komt 2 keer zo vaak voor bij vrouwen dan bij mannen. Een op de tien vrouwen heeft langer dan 1 jaar, na een zware bevalling (bijvoorbeeld bij zwangerschapsvergiftiging, te vroeg geboren kindje of een spoedkeizersnede) nog last van PTSS.

EMDR is bedoeld voor de behandeling van mensen met PTSS en andere klachten die zijn ontstaan als direct gevolg van een duidelijk akelige gebeurtenis. Denken aan deze nare gebeurtenis geeft nog steeds een emotionele reactie.

Voor de behandeling

Om te bepalen of EMDR bij u zou kunnen werken, wordt er gekeken naar uw leven, uw eventuele lichamelijke en psychiatrische klachten. Er wordt gevraagd of er eerder in uw leven één of meerdere nare gebeurtenissen zijn geweest. Zoals een ongeval, nare seksuele ervaring of gewelddadige gebeurtenissen. Ook wordt er gekeken naar uw persoonlijkheid, waar kunt u mee omgaan en hoeveel last heeft u van de klachten die u heeft. Ook wordt er naar uw algehele gezondheid gekeken. Als het nodig is, wordt er overlegd met de medisch specialist. Om in te schatten of EMDR lichamelijk haalbaar is en of (tijdelijk) gebruik van medicijnen nog een onderdeel van de behandeling zou kunnen zijn. Het gebruik van alcohol en slaap- en kalmeringsmiddelen belemmert het verwerkingsproces. En het kan nodig zijn om dit eerst af te bouwen voordat er met de behandeling kan worden begonnen.

Ook bij een oudere leeftijd of bij het hebben van een hersenaandoening is behandeling mogelijk. EMDR is ook mogelijk na een beroerte of bij dementie. Vooral bij mensen met geheugen- of communicatieproblemen is het zinvol om bijvoorbeeld een familielid te betrekken bij de behandeling.

Herinneringen aan ingrijpende ervaringen uit het verleden kunnen bij ouderen een probleem vormen. Vaak op het moment dat ziekte en afhankelijkheid een rol gaan spelen. Recente ingrijpende ervaringen - zoals een ongeval, een beroerte, het verlies van een naaste, een overval of mishandeling - kunnen ook dit soort klachten geven.

In het Spaarne Gasthuis wordt géén EMDR gegeven bij trauma's die lang hebben geduurd en bij meerdere trauma's. Bijvoorbeeld als er vanaf de jeugd al meerdere keren seksueel misbruik, affectieve verwaarlozing en/of mishandeling is geweest. Ernstige persoonlijkheidsproblemen kunnen een beletsel zijn voor EMDR behandeling.

Heeft EMDR resultaat?

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van EMDR. Uit de resultaten blijkt dat patiënten goed op EMDR reageren. EMDR is een kortdurende behandeling. Als het gaat om een trauma na een eenmalige ingrijpende gebeurtenis, dan zijn mensen vaak al na 1-3 afspraken in staat om hun dagelijkse bezigheden weer op te pakken. Bij mensen die langdurig trauma hebben meegemaakt en bij complexere problematiek duurt de behandeling uiteraard langer.

Hoe gaat de EMDR behandeling?

De behandelaar zal vragen aan de gebeurtenis terug te denken, inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Eerst gebeurt dit om meer informatie over de traumatische beleving te verzamelen. Daarna wordt het verwerkingsproces opgestart. De behandelaar zal vragen de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Maar nu gebeurt dit in combinatie met een afleidende stimulus. In veel gevallen is dat een visuele afleiding (zichtbare afleiding) met behulp van een lichtbalk of handbewegingen van de behandelaar. Maar ook kan dit door middel van geluid door middel van een koptelefoon of met lichte aanraking.

Er wordt gewerkt met 'sets' (= series) stimuli. Na elke set wordt er even rust genomen. De behandelaar zal de patiënt vragen wat er in gedachten naar boven komt. De EMDR-procedure brengt meestal een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Vaak verandert er wat. De patiënt wordt na elke set gevraagd zich te concentreren op de meest opvallende verandering, waarna er een nieuwe set volgt.

Effecten

De sets zullen er langzamerhand toe leiden dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest. Het wordt dus steeds gemakkelijker 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 ertoe bij dat de schokkende ervaring steeds meer een plek krijgt in de levensgeschiedenis van de persoon.

Hoe werkt EMDR?

Een verklaring voor waarom EMDR werkt is dat het terugdenken aan een nare herinnering samen met het maken van oogbewegingen ervoor zorgt dat het natuurlijk verwerkingsstelsel wordt gestimuleerd. Een traumatische herinnering, wanneer daaraan gedacht wordt, is zowel levendig als intens. En dit kost betrekkelijk veel capaciteit van het geheugen. Maar de aandacht geven aan de andere afleidende prikkels zoals met de ogen of met het gehoor, kost ook capaciteit van het geheugen. Door deze concurrentie van de taken in het werkgeheugen is er weinig plaats voor de levendigheid en de naarheid van de herinnering. Dit biedt de patiënt de mogelijkheid om een andere betekenis aan de gebeurtenis te geven.

Na de behandeling

Na afloop van een EMDR-sessie kunnen de effecten nog even doorwerken en dat is goed. Toch kan dit in sommige gevallen iemand het idee geven dat de regie even kwijt is. Bijvoorbeeld als er nieuwe beelden of gevoelens naar boven komen. Vaak is het dan een geruststelling om te weten dat dit in de regel niet langer dan drie dagen aanhoudt. Daarna is er als het ware een nieuw evenwicht ontstaan.

Het is aan te bevelen dat er een dagboekje wordt bijgehouden waarin wordt opgeschreven wat er naar boven komt. Deze dingen kunnen dan in de volgende zitting besproken worden.

Extra informatie

Voorbeeldfilmpje:

(Fragment uit Ons Geheugen 2012 Slagboom):

<https://www.youtube.com/watch?v=2Xw-VOnk3jo>

www.emdr.nl

Vragen

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijk informatie krijgt. Samen met uw arts bepaalt u of u de behandeling laat doen.

Heeft u nog vragen? Bespreek dit dan met uw arts of neem dan contact op met:

Afdeling psychiatrie en medische psychologie

(023) 224 0030

(psychiatrie@spaarnegasthuis.nl)

Waar zijn we te vinden?

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Spaarne Gasthuis Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

www.spaarnegasthuis.nl

Spaarne Gasthuis Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

Spaarne Gasthuis Heemstede

Händellaan 2A
2102 CW Heemstede

info@spaarnegasthuis.nl