

De meerwaarde van EMDR.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) is een behandelmethode voor baby's, kinderen, jongeren en volwassenen die iets naars hebben meegemaakt en daardoor psychische of lichamelijke problemen hebben gekregen.

Tijdens de EMDR-behandeling zijn alle aspecten van het geheugen, inclusief beeld, cognities, gevoelens en lichamelijke sensaties, tegelijkertijd toegankelijk. Op hetzelfde moment focust de patiënt met een vorm van dubbele aandacht zoals bilaterale oogbewegingen, klikjes en taps op de knieën, handen of schouders.

Nadat de patiënt is gesuggereerd om "wat dan ook te laten gebeuren" wordt een patiëntgericht vrij associatieproces gebruikt om hem verdere informatie te ontlokken.

Wetenschappers denken dat herinneringen aan die nare ervaring(en) in zo'n geval niet goed zijn opgeslagen in het geheugen. EMDR zorgt ervoor, dat die nare herinneringen wel goed worden opgeslagen. Als dat opslaan door EMDR is verbeterd, zullen de problemen die er zijn verminderen of verdwijnen.

Deze nare gebeurtenissen hoeven niet verteld te worden, maar kunnen ook via een tekening worden verwerkt, of door de nare gebeurtenis in gedachten te houden. Er hoeven dus geen lange nare verhalen te worden verteld, wat voor veel cliënten fijn is, omdat ze soms hun verhaal al vaker hebben verteld. Ook voor de therapeut is dat prettig, omdat de therapeut minder kans loopt op secundaire traumatisering.

Een ander groot voordeel van EMDR is dat je al snel verbetering merkt. Als je één keer iets hebt meegemaakt, ben je waarschijnlijk sneller klaar met de behandeling, dan iemand die meer nare dingen heeft meegemaakt. Maar ook dan kan je veel aan EMDR hebben.

EMDR werkt ook op het lijf, waardoor ik het regelmatig mee heb gemaakt, dat de cliënt bijvoorbeeld heftig begon te trillen met zijn lichaam of misselijk werd. Dit zijn eigenlijk manieren om de nare gebeurtenis uit het lijf te halen.

Ook voor kinderen is dit een fijne en snelle methode die onderdeel is van de kindtherapie. De behandeling bij kinderen m.b.v. EMDR kan pas starten als

de omgeving responsief en sensitief is. Bij deze behandeling is dus een goede voorbereiding van de omgeving altijd nodig.

Bij kinderen onder de 4 jaar, of kinderen, die zelf het verhaal niet kennen, wordt de verhalenmethode toegepast. Dit wordt vooral toegepast bij pre-verbaal trauma zoals bij een geboortetrauma of adoptie. Dit is dan een onderdeel van de ouder en kind trauma therapie. Bij deze behandelingsvorm zijn ouders/verzorgers co-therapeut.

Ik heb het meegemaakt dat een kind van 4 jaar oud tijdens de behandeling zelf ging vertellen, wat hij in zijn 1^e levensweek had meegemaakt. Dit was een voorval wat de ouders vergeten waren.

Nare gebeurtenissen worden ook opgeslagen in het lijf en door de behandeling kon het kind er alsnog woorden aan geven en daardoor alsnog kon verwerken..

Mijn ervaring is, dat het naast het verwerken van de nare gebeurtenis, ook een inzicht gevend aspect heeft en zelfs een spirituele kant kan hebben.

Zo heb ik het bij volwassenen meerdere keren meegemaakt, dat ze contact kregen met overleden dierbaren, die hun liefdevolle boodschappen gaven. Ook komen er regelmatig 'helpers' tijdens een sessie. Die slaan dan bijvoorbeeld denkbeeldig een warme deken om de cliënt heen nadat de cliënt door een donker, koud stukje is gegaan. De cliënt maakt dan als het ware zelf een helend verhaal, nadat de nare gebeurtenis is verwerkt.

Bovendien merk ik dat de cliënten na behandeling beter geaard zijn, assertiever, hun grenzen beter kunnen aangeven en het geheugen en de concentratie verbeterd zijn.

Kinderen maken een inhaalslag met hun ontwikkeling door de behandeling en ook wordt de hechting tussen ouders/verzorgers beter. Daarbij is het wel belangrijk dat ouders/verzorgers nauw betrokken worden bij de behandeling, zodat die mee kunnen gaan met deze ontwikkeling.

Zelf heb ik regelmatig met pre-puber meisjes te maken gehad, die nog geen pubertrekjes vertoonden voor de behandeling. Na behandeling kregen ze echter wel puberaal gedrag, waar ouders/verzorgers dan weer aan moesten wennen.

De toepassingen van EMDR zijn legio, en ook toepasbaar bij lichamelijke klachten. Zo neemt het de oorzaak van de lichamelijke klacht niet weg, maar de beleving wordt minder. Zelf had ik ooit een hernia aanval, waar ik EMDR op kreeg, zodat ik weer met minder pijn kon zitten.

Voor veel hulpverleners is het een snelle en fijne methode, waarbij wel enige voorkennis over psychopathologie, trauma's en ACE's nodig is.

Zelf heb ik de EMDR-opleiding met supervisie bij de BivT gevolgd en de Slapende Honden methode van Arianne Struik. Bij de Slapende Honden methode zit een module pre-verbaal trauma en EMDR gegeven door drs. Marianne Went die deze methodiek heeft ontwikkeld in Nederland.