

EMDR

Wat is EMDR?

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing.

Dit betekent dat men met behulp van o.a. oogbewegingen van herinneringen die nu nog heftige emoties oproepen, de heftige reactie kan laten afnemen en de ervaring verder kan verwerken. Daarna is er nog wel de herinnering, zonder dat er nu nog heftige emoties door worden opgeroepen.

Voor wie is EMDR?

EMDR is voor kinderen, jongeren en volwassenen die hele nare of traumatische ervaringen hebben meegemaakt en daar nu nog last van hebben.

De last die men nu nog heeft van de nare ervaringen kan zich uiten door:

- Weinig zelfvertrouwen
- Slecht zelfbeeld
- Angsten
- Woede-uitbarstingen/ Driftbuien
- Paniek/ buitensporige schrikreacties
- Concentratieproblemen
- Overmatige waakzaamheid
- Nachtmerries of flashbacks
- Moeite met in- en/of doorslapen
- Lichamelijke klachten als men er weer aan denkt.

Hoe werkt EMDR?

Normaal gesproken vindt in onze droomslaap de verwerking van ervaringen van de dag plaats. De droomslaap wordt ook wel REM-slaap genoemd (Rapid Eye Movement) ivm de snelle oogbewegingen die dan plaatsvinden.

Bij te nare ervaringen lijken de hersenen zichzelf te blokkeren. Die hele nare ervaringen lijken dan niet meer verwerkt te kunnen worden door de droomslaap. Vaak slaapt men ook slechter na dit soort ervaringen, waardoor de ervaringen slechter verwerkt kunnen worden.

EMDR is een methode waarvan bewezen is dat die heel goed helpt om hele nare ervaringen te kunnen verwerken.

Dit kan met behulp van het heen en weer bewegen van de ogen, of door afwisselende klikjes bij de oren. Door ervaring met kinderen en jongeren is ook ontdekt dat tapjes links en rechts op de knieën of handen ook goede manieren zijn om die verwerking weer op gang te brengen.

Door de aandacht te richten op de nare ervaring in combinatie met de oogbewegingen (of klikjes oid) komt de verwerking in de hersenen op gang en zal de heftigheid van de herinnering af gaan nemen.

Dit kan soms heel snel (in twee tot drie sessies) terwijl het soms ook een langer durend proces kan zijn.

Meer informatie over EMDR: www.emdr-therapeuten.nl

Als achtergrond heeft Katja Witsenburg de Master Practitioner EMDR.

Kosten EMDR: € 85,- per bijeenkomst van 1 uur.

De zorgverzekeraars hebben geen eenduidig beleid in het vergoeden van EMDR.
Neemt u daarom met vragen over vergoeding contact op met uw eigen zorgverzekeraar.