

Therapie

Trauma's verdwijnen met simpele oogbewegingen

Arwen Kleyngeld

Therapeuten passen de behandeling EMDR meer en meer toe. Trauma's en angsten verdwijnen bij deze therapie als sneeuw voor de zon. Vijf vragen aan hoogleraar Ad de Jongh, de man die EMDR 25 jaar geleden naar Nederland haalde.

Wat is EMDR?

„De afkorting EMDR staat voor *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, oftewel verwerking door middel van oogbewegingen. EMDR is een methode die mensen van klachten af kan helpen als die klachten het gevolg zijn van nare gebeurtenissen uit het verleden, maakt niet uit of het kort of lang geleden is. Het is een therapie die er op is gericht om emoties en stress bij een vervelende herinnering weg te krijgen.”

Hoe werkt het?

„De therapeut vraagt de patiënt terug te denken aan een traumatische gebeurtenis. Terwijl de patiënt een akelig beeld voor ogen haalt, beweegt de therapeut zijn of haar hand heen en weer. Het is de bedoeling dat de patiënt de hand volgt met zijn ogen, zonder het hoofd te bewegen.

Als iemand een herinnering uit het langetermijngeheugen ophaalt naar het werkgeheugen, kun je die herinnering veranderen. Het plaatje verliest op dat moment emotionele waarde doordat de therapeut je vraagt om iets te doen, terwijl je ondertussen aan de moeilijke gebeurtenis denkt. Met EMDR kun je zo de scherpe randjes van iets pijnlijks afhalen. Het is een belevingstherapie en werkt anders dan praattherapie.”

Waarom is het zo'n populaire therapie?

„Het is vooral populair omdat het een heel efficiënte behandeling is, waarbij lange praatsessies overbodig zijn. Twee of drie korte behandelingen kunnen al voldoende zijn bij een eenvoudig trauma. Eerst vonden veel mensen het een beetje rare methode. Nu het wetenschappelijk is bewezen dat het werkt, zijn mensen enthousiast.”



Twee of drie behandelingen kunnen al voldoen

—Ad de Jongh

Voor wie is de behandeling bedoeld?

„Voor iedereen die klachten heeft waarmee hij of zij niet is geboren, het is geschikt voor jonge kinderen tot 100-jarigen. Er moet iets vervelends hebben plaatsgevonden dat de oorzaak is van de klachten. Het maakt niet uit of de pijnlijke gebeurtenis drie dagen of dertig jaar geleden heeft plaatsgevonden.”

Is deze therapie een hype?

„Nee, EMDR blijft. Het is nu heel populair en er zijn veel ontwikkelingen. In eerste instantie werd het gebruikt bij mensen met een posttraumatische stressstoornis, maar het werkt ook bij minder ernstige aandoeningen. Bijvoorbeeld om nare beelden uit het verleden weg te krijgen. Ook bij angsten of fobieën kan EMDR een oplossing zijn. Zo kun je bijvoorbeeld vlieg angst wegnemen of bij zwangere vrouwen de angst voor de bevalling, door de rampscenario's die mensen hierover in hun hoofd hebben, af te zwakken met EMDR-behandelingen.”

► Een erkende EMDR-therapeut vinden?

Kijk op emdr.nl



▲ Pijnlijke herinneringen krijgen een andere lading door oogbewegingen. FOTOLIZ