



EMDR in de anderhalve meter samenleving Tips en adviezen

Mei 2020

Nu we van online werken gaan opschuiven naar meer *face to face* behandelen, vraagt dat opnieuw aanpassingen. We hebben namelijk rekening te houden met de anderhalve meter afstand die vereist is.

Allereerst is het belangrijk om je op de hoogte te stellen van de Corona richtlijnen voor de GGZ. De laatste versie hiervan vind je in het Corona dossier op de website.

De regel van anderhalve meter afstand hoeft geen belemmering te vormen voor het uitoefenen van EMDR.

Oogbewegingen, en oogbewegingen 'plus'

Oogbewegingen kun je uitvoeren met de lichtbalk en met een uitschuifbare stok met een balletje erop (bijv. een *telestick*).

Wanneer je bij de lichtbalk ook buzzers en/of een koptelefoon gebruikt, zorg dan dat je deze goed reinigt voor en na elke sessie.

Bij gebruik van de lichtbalk kun je de kleuren laten wisselen en door je patiënt laten benoemen. Een extra moeilijkheidsgraad bouw je in door af te spreken om bij bepaalde kleuren juist een andere kleur te noemen, bijvoorbeeld bij blauw geel, bij groen rood etc... De oogbewegingen kun je combineren met tal van andere afleidende taken.

Andere afleidende, werkgeheugenbelastende taken.

Geen lichtbalk of telestick?

Ook zonder oogbewegingen kun je door (combinaties van) werkgeheugenbelastende taken EMDR-therapie geven, net zoals we dat bij *EMDR online* behandelingen doen.

Zorg in elk geval dat je voldoende werkgeheugenbelasting biedt. Dit is niet wezenlijk anders dan bij de 'gewone hands-on EMDR'.

Afleidende taken zijn cognitieve taken, *handtaps*, de *butterfly-hug* en de *V-step* (op afstand).

Cognitieve taken

Cognitieve taken zijn alle taken waarbij je moet nadenken, zoals:

Rekensommen;

Terugtellen met sprongen van bijvoorbeeld steeds -7;

Plaatsnamen met een A – B – C etc.;

Dierennamen met een A – B – C etc.;

Dierennaam woord-slangen, (Aap – Paard – Dromedaris...);

Het spellen van zinnen voor- en achterwaarts.

Handtaps

Je cliënt *tapt* met zijn handen op zijn bovenbenen een ingewikkeld ritme, bijvoorbeeld: links-links-rechts, rechts-rechts-links

Butterfly-hug:

Je cliënt legt zijn linkerhand op zijn rechterschouder, en zijn rechterhand op zijn linkerschouder. Net als bij de *handtaps* laat je hem daarbij een ingewikkeld ritme uitvoeren: links – links – rechts / rechts – rechts – links. Bij *online* behandeling is het voordeel hiervan ten opzichte van de *handtaps* dat je dit in beeld hebt.

V-step:

Je laat je cliënt staan, met als uitgangspositie voeten naast elkaar, en laat hem vandaaruit met zijn voeten een patroon stappen, bijvoorbeeld:
Rechtervoet schuin naar rechts naar voren, linkervoet daarnaast zetten, rechtervoet terug, linkervoet terug, linkervoet schuin naar links naar voren, rechtervoet ernaast, linkervoet terug, rechtervoet terug, etc.

Extra tip

Vanuit het uitgangspunt dat voor het goed desensitiseren van het *target*beeld het belangrijk is dat er voldoende werkgeheugenbelasting is èn het *target*beeld goed in het werkgeheugen zit, kun je een *target*-gerelateerde zin (voor- en achterwaarts) laten spellen, bijvoorbeeld: “*verkrachting in het schoonmaakhok*”.