

### *De Kracht van EMDR – Verder dan het oog reikt ...*

EMDR staat bij het grote publiek bekend als de “oogbeweging-therapie”. Maar de oogbewegingen in EMDR zijn slechts een klein onderdeel van een veel groter stappenplan.

EMDR is een therapeutische methode die verder gaat dan enkel het bieden van inzicht. Zowel emoties als lichaamsensaties worden actief betrokken in de therapie waardoor een diepere heling mogelijk wordt. Inzichten worden doorvoeld: in plaats van enkel met je verstand te weten “ik ben OK zoals ik ben”, of “ik ben veilig” of “ik kan hiermee omgaan”,... kan je dit ook voelen. In plaats van dat mensen blijven steken bij “ik weet het wel, maar ik voel het niet” of “ik weet dat ik dit anders zou moeten doen, maar het lukt niet”, treedt er ook werkelijk een verandering op in hoe iemand zich voelt of gedraagt.

Een EMDR- behandeling verschilt ook van andere therapeutische methoden door de snelheid waarmee verandering optreedt. EMDR werkt duidelijk sneller dan gesprekstherapie. Ook voor complex trauma (mensen die als kind jarenlang mishandeling en/of verwaarlozing hebben meegemaakt) werkt EMDR sneller dan enkel gesprekstherapie, maar toch is EMDR hier een proces omdat enige tijd zal vragen, omdat het ingebed dient te worden in een ruimere benadering waarbij we aandacht hebben voor het evenwicht tussen verwerken, rust brengen en leren omgaan met moeilijke emoties.

Daarnaast is aangetoond dat de effecten van een EMDR-behandeling blijvend zijn.

### Hoe werkt EMDR

Er is gebleken dat als je een lichaam snel afwisselend links en rechts prikkels geeft (snelle oogbewegingen van links naar rechts, afwisselend aanraken van de handen, trillertjes die je vasthoudt en afwisselend links en rechts trillen, of afwisselende geluidjes), en dat terwijl je denkt aan een trauma of een onverwerkte herinnering, dat je deze herinnering alsnog verwerkt.

Resultaat is dat je kan terugdenken aan de gebeurtenis zonder dat dit nog gepaard gaat met lastige emoties zoals angst, verdriet, woede, ....

Gevolg daarvan is ook dat je niet meer getriggerd wordt door dingen die je bewust of onbewust aan het oorspronkelijke trauma doen denken.

Herinneringen, die onverwerkt zijn opgeslagen, liggen aan de basis van problemen.

Ze maken dat we ook in het hier en nu overmatig emotioneel (bang, verdrietig, angstig,...) reageren als triggers prikken in oude pijn en creëren zo onnodig lijden.

Deze onverwerkt bewaarde herinneringen bestaan uit gedachten, woorden, beelden, geluiden, geuren, lichamelijke sensaties en emoties.

EMDR maakt het mogelijk toegang te krijgen tot deze onverwerkte herinneringen en ze alsnog te verwerken, te herschikken in de hersenen zodat men er kan aan terugdenken zonder dat dat nog emotioneel lastig is.

EMDR werd aanvankelijk vooral gebruikt bij de behandeling van post traumatische stress, maar bleek zo efficiënt dat men de indicaties is gaan uitbreiden en het woord trauma heeft vervangen door “moeilijke levensgebeurtenissen”.

Voorbeelden: angst voor honden na gebeten te zijn door een hond, angstig om auto te rijden na een auto ongeval, spreekangst op volwassen leeftijd die teruggaat naar een negatieve ervaring in de schooltijd, gevolgen van pest ervaringen, gevolgen van misbruik, emotionele of fysieke mishandeling of verwaarlozing, gevolgen van onrechtstreeks trauma in de kindertijd (het ontbreken van iets wat er had moeten zijn, zoals zorg, steun, liefde, knuffels, warmte, veiligheid,...), enz.

Welke voordelen heeft EMDR?

Het voordeel van EMDR ligt in de snelheid en de efficiëntie van de behandeling. Maar eveneens in de resultaten die ook na lange tijd blijvend zijn en in het rekening houden met zowel gedachten als gevoelens, de veranderingen zijn doorvoeld. Complexe of meervoudige negatieve levenservaringen (bvb fysieke of seksuele mishandeling gedurende een lange periode) en veralgemeende angst (een buitenmatige angst die betrekking kan hebben op diverse situaties of gebeurtenissen) kunnen een langere voorbereiding en een langdurige therapie vragen.

Bij de behandeling van deze laatstgenoemde problematiek blijft EMDR nuttig maar dient geïntegreerd te worden in een ruimere psychotherapeutische benadering, waarbij de therapeut ook gebruikt maakt van andere aanvullende technieken. In meer ernstige gevallen kan het een hele tijd duren vooraleer het aangewezen is om met EMDR te starten. In die gevallen gaat er aan het opstarten van EMDR een voorbereiding vooraf met stabilisatie en versterking van hulpbronnen om tot een stabiel evenwicht en meer rust in het dagelijkse leven te komen.

Hoe verklaar je het fenomeen EMDR?

Tot op heden kan de wetenschap het fenomeen van EMDR nog niet eenduidig verklaren.

Eén van de hypothesen is echter dat de oogbewegingen die optreden tijdens de REM-slaap dezelfde functie hebben als de afwisselende prikkels. Of nog preciezer, dat EMDR slaapgolven produceert zoals tijdens de diepe slaap. Ervaringen opgedaan tijdens de dag worden opgeslagen in een soort tijdelijk geheugen (vergelijkbaar met het werk-geheugen van een computer) en worden tijdens de nacht verwerkt om daarna opgeslagen te worden in het lange termijngeheugen (vergelijk met de harde schijf van een computer). De tijdelijke herinnering wordt tijdens de droom herbeleefd met alle zintuigen om zo opgenomen te worden in het langetermijngeheugen. Tijdens deze informatieverwerking wordt nieuwe informatie aan oudere geheugennetwerken in de hersenen gelinkt. Met andere woorden: wat overdag werd meegemaakt, wordt 's nachts herschikt in de hersenen, de lastige emoties gaan eraf en het nuttige wordt onthouden.

Het lijkt er op dat de EMDR-therapie steunt op processen die verwant zijn aan deze verwerking tijdens de slaap en vermoed wordt dat het de overdracht van informatie tussen de verschillende hersendelen stimuleert (onder andere tussen de amygdala, de hippocampus en de cortex (Marco Pagani, 2017).

EMDR induceert neurobiologische mechanismen die de activatie van de niet-verwerkte herinneringen vergemakkelijken en de verwerking bevorderen.

Kort samengevat

EMDR kan ook worden ingeschakeld bij mensen die complexere problematieken hebben. Het lijstje van mogelijk situaties waar EMDR kan helpen is lang. Daar waar er vroeger enkel aan EMDR gedacht werd in geval van trauma, is dit terrein veel breder geworden. Om ook maar enkele op te noemen die veel hoop geven: negatieve belevingen in geval van zware ziektes, bij beleving van extreme of fantoompijnen, hechtingsstoornissen, verslavingen, dissociatieve stoornissen,

chronische depressie. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat EMDR alles kan behandelen, maar een verlichting is vaak al veel waard. Door de kracht om vanuit de lichaamsbeleving te vertrekken, zijn de mogelijkheden veel breder dan eerst gedacht.  
Bron: EMDR Belgium