

Vijf vragen over EMDR

Soms laat een heftige gebeurtenis je niet meer los. EMDR is een bewezen behandelmethode die hierbij goed kan helpen. Psycholoog Ronald Roskam beantwoordt een vijftal vragen over deze therapie.



We spreken Ronald Roskam, een gedreven jongeman die zich als gezondheidszorgpsycholoog volop aan het ontwikkelen is.

Er zijn talloze behandelmethoden binnen de geestelijke gezondheidszorg, maar hij was op zoek naar een succesvolle methode voor cliënten die na een ingrijpende gebeurtenis klachten houden. Tijdens zijn opleidingstraject bij een psychotraumacentrum ontdekte hij EMDR. Ronald ziet EMDR-therapie als belangrijke toevoeging op zijn behandel mogelijkheden, waarmee hij snel en succesvol te werk kan gaan om mensen weer de regie over hun eigen leven terug te geven.

Vraag 1 Wat is EMDR?

EMDR, Eye Movement Desensitization & Reprocessing, is een psychologische behandeling die zich richt op het verwerken van herinneringen aan ingrijpende gebeurtenissen die leiden tot psychische klachten. Denk onder andere (maar niet alleen) aan gebeurtenissen zoals seksueel misbruik, geweldsincidenten en ongevallen.

Vraag 2 Hoe is de therapie ontstaan?

De Amerikaans psychologe Francine Shapiro ontdekte in 1987 tijdens een wandeling dat er een onprettige herinnering uit haar jeugd naar boven kwam. Zij merkte dat de emotionele lading van de herinnering drastisch minder werd, nadat zij haar ogen meermaals heen en weer bewoog. Deze spontane 'verwerking' interesseerde haar en ze ging op onderzoek uit bij Vietnamveteranen die al geruime tijd klachten ondervonden ten gevolge van hun tijd in Vietnam. Ze ontdekte dat als zij een cliënt vroeg om een nare herinnering in gedachten op te roepen, en deze persoon tegelijkertijd oogbewegingen aanbood, de herinnering minder naar werd.

Vraag 3 Hoe werkt de therapie?

Bij EMDR-therapie zal de therapeut eerst vragen om de herinnering aan de ingrijpende gebeurtenis op te halen, inclusief beelden, geluiden, gedachten en gevoelens. Hieruit selecteert de therapeut het beeld dat de meeste spanning oproept. Vervolgens wordt de cliënt gevraagd opnieuw het gekozen beeld op te halen en maakt de therapeut gedurende ongeveer 30 seconden vingerbewegingen die met de ogen gevolgd worden.

Een verklaring voor de werkzaamheid van EMDR-therapie is de werkgeheugentheorie. Het werkgeheugen wordt gebruikt om tijdelijke informatie op te slaan en te bewerken, zoals bij het plannen van taken, maar ook bij het ophalen en het opnieuw vastleggen van herinneringen. Herinneringen worden in het langetermijngeheugen opgeslagen. Door de herinnering op te halen, komt deze in het werkgeheugen en is verandering van de herinnering mogelijk. Tijdens EMDR zal de therapeut (een combinatie van) taken kiezen waarbij het werkgeheugen zodanig belast wordt dat het de cliënt tijdens de sessie moeite kost om zowel de herinnering als de afleidende taak te combineren. Naast oogbewegingen zijn andere afleidende taken mogelijk: het tappen van



een ritme, het spellen van woorden, het maken van bewegingen, et cetera. Na elke serie van de taak wordt de spanning ten gevolge van het beeld minder, totdat de spanning volledig verdwijnt. De herinnering belandt vervolgens opnieuw in het langetermijngeheugen en kan op elk moment, zonder (psychische) problemen, opgeroepen worden. Onderzoek heeft (nog) niet kunnen aantonen waardoor EMDR-therapie zo goed werkt.

Vraag 4 Wat is de opleiding van een EMDR-therapeut?

Vaak heeft een EMDR-therapeut psychologie gestudeerd, aangevuld met specifieke opleidingen en/of registraties. De EMDR-opleiding heeft twee richtingen: specialisatie in volwassenen of kinderen en jeugdigen, en bestaat uit 9 dagen, aangevuld met een supervisie-traject. De moeilijkheid voor de therapeut zit niet in het bewegen met vingers (dat kan immers iedereen), maar in de indicatiestelling, de selectie van de juiste herinnering en het beeld en in de uitvoering, monitoring en bijsturing van het behandelproces.

Vraag 5 Waarbij wordt deze therapie bij uitstek ingezet?

EMDR-therapie is goed onderzocht bij posttraumatische stress-stoornis (PTSS). In het geval van PTSS is EMDR één van de eerste-keuze behandelingen. De laatste jaren vindt er ook veel onderzoek plaats naar EMDR-therapie bij depressie, psychose en persoonlijkheidsproblematiek. EMDR wordt veel toegepast bij klachten waarbij herinneringen aan ingrijpende gebeurtenissen een rol hebben.

Vergoeding: EMDR-therapie wordt vergoed vanuit de basisverzekering (indien de therapeut een contract heeft met de zorgverzekeraar).

Verwijzing: Ja er is een verwijzing van de huisarts nodig bij aanspraak op vergoeding.

Meer info: www.emdr.nl



Ronald Roskam werkt als Gezondheidszorgpsycholoog bij Pro Persona Connect in Ede. Hij is in opleiding tot Klinisch Psycholoog/ Psychotherapeut en heeft zich gespecialiseerd in Cognitieve Gedragstherapie en EMDR. Sinds 5 jaar is hij in commissies en werkgroepen actief bij de Vereniging EMDR Nederland (VEN) en hij heeft zich kandidaat gesteld om in 2022 tot het bestuur van de VEN toe te treden.

Ook geeft hij supervisie aan collega's. Zie ook: www.ronaldroskam.nl