

Behandeling

# EMDR-therapie

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring.

Bijvoorbeeld een ongeval of een ingrijpende medische ervaring. Hier leest u meer over deze behandeling.

Schokkende gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Een groot deel van de getroffensten 'verwerkt' deze ervaringen op eigen kracht. Bij anderen ontwikkelen zich psychische klachten. Vaak gaat het om herinneringen aan de schokkende gebeurtenis die zich blijven opdringen, waaronder angstwekkende beelden (herbelevingen) en nachtmerries. Andere klachten die vaak voorkomen zijn schrik- en vermijdingsreacties. Men spreekt dan meestal van een 'posttraumatische stress-stoornis' (PTSS).

**(073) 553 67 07**

Maandag t/m vrijdag van 8.30 - 17.00 uur

## Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

### Voor wie?

Voor wie is EMDR bedoeld?

EMDR is bedoeld voor de behandeling van mensen met PTSS en andere traumagerelateerde angstklachten. Dit zijn klachten die zijn ontstaan als direct gevolg van een concrete, akelige gebeurtenis, waarbij het denken eraan nog steeds veel spanning oproept.

### Hoe gaat EMDR in zijn werk?

Wat gebeurt er?

De therapeut vraagt u de gebeurtenis terug te denken, inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Eerst gebeurt dit om meer informatie over de nare ervaring te verzamelen.

Daarna wordt het verwerkingsproces opgestart. De therapeut vraagt u de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Maar nu gebeurt dit in combinatie met afleidende prikkels: de hand van de therapeut, een lichtbalk of geluiden die door middel van een koptelefoon afwisselend links en rechts worden aangeboden.

Er wordt gewerkt met 'sets' (= series) van prikkels. Na elke set wordt er even rust genomen. De therapeut zal u vragen wat er in gedachten naar boven komt.

De EMDR-procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Vaak verandert er wat. Na elke set wordt u gevraagd om u te concentreren op wat er boven komt, waarna er een nieuwe set volgt.

## Effecten

Welke effecten kunt u verwachten?

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van EMDR. Hieruit blijkt dat cliënten vaak veel baat hebben bij EMDR. De behandeling zal er toe leiden dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest. Het wordt dus steeds gemakkelijker om zonder veel spanning aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken.

In veel gevallen veranderen ook de herinneringsbeelden zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner. Maar het kan ook zijn dat minder onprettige aspecten van dezelfde situatie naar voren komen.

Een andere mogelijkheid is dat er spontaan nieuwe gedachten of inzichten ontstaan die een andere, minder bedreigende, betekenis aan de gebeurtenis geven. Deze effecten dragen eraan bij dat de schokkende ervaring steeds meer een plek krijgt in uw levensgeschiedenis waardoor u er minder door gehinderd wordt.

## Nadelen

Zijn er ook nadelen?

EMDR werkt vaak snel. Daarnaast kan het ook een intensieve therapie zijn. Na afloop van een EMDR-sessie kunnen de effecten nog even doorwerken en dat is goed. Toch kan dit in sommige gevallen de cliënt het idee geven de regie kwijt te zijn, bijvoorbeeld als er nieuwe beelden of gevoelens naar boven komen. Vaak is het dan een geruststelling om te weten dat dit meestal niet langer dan 3 dagen aanhoudt. Daarna is er als het ware een nieuw evenwicht ontstaan.

## Vragen

Heeft u nog vragen?

Bel dan met de afdeling Medische Psychologie, telefoonnummer (073) 553 67 07.

Op de website van Vereniging EMDR Nederland ([www.emdr.nl](http://www.emdr.nl) (<https://www.emdr.nl/>)) vindt u extra informatie over deze behandeling.

## Het psychologiedossier

Lees hier meer over vertrouwelijke gegevens in het psychologiedossier

Lees de informatie over vertrouwelijke gegevens in het psychologiedossier

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/uw-vertrouwelijke-gegevens-het-psychologiedossier>).

## Praktische tips

### Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven>) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

## Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis neemt u mee:

- een geldig identiteitsbewijs
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Hier vindt u meer informatie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee>) over wat u moet meenemen.

Afspraak op onze locatie in 's-Hertogenbosch, Boxtel, Drunen of Rosmalen? Meld u eerst digitaal aan. Lees hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aanmelden>) hoe dit werkt.

Code PSY-004