

EMDR: weer een hype of effectief wondermiddel?

EMDR krijgt steeds meer bekendheid. Deze bewezen en effectieve therapievorm om trauma te helen (met vaak met snelle resultaten) wint aan bekendheid met de nodige media-aandacht. Hierdoor ontstaan er helaas ook onduidelijkheden en verwarringen over de functie en toepassing van EMDR (Jongh & Bicanic, z.d.). In dit artikel lichten we toe wat EMDR is, wat het *niet* is én wanneer het ingezet kan worden.

Trauma

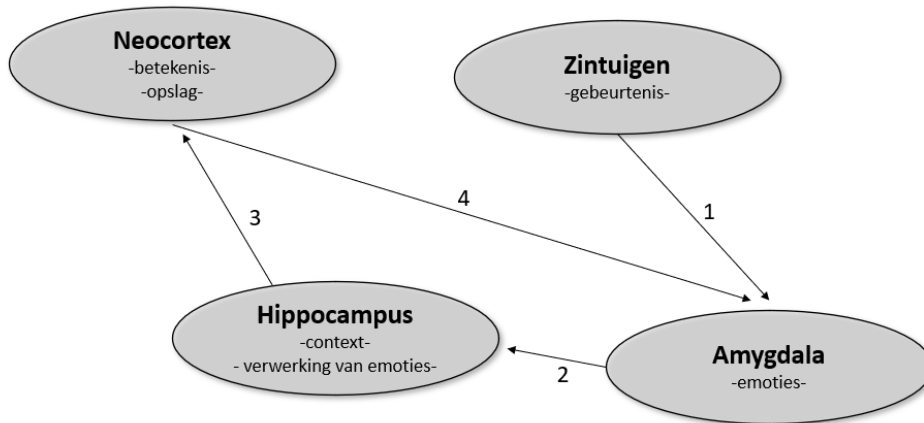
EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Om EMDR toe te lichten ontkomen we niet aan een uitleg over trauma. Anders dan vele denken, komt trauma regelmatig voor. Volgens het UMC-Utrecht heeft ongeveer 15% van de Nederlanders een traumatische gebeurtenis meegemaakt in zijn of haar leven (UMC, 2020). Je hoeft geen vliegcrash of oorlog te hebben meegemaakt om getraumatiseerd te zijn.

De definitie voor trauma is dan ook: een onverwerkte emotionele ervaring (Jongh & Broeke, 2018). Na een groot verlies of een schokkende gebeurtenis volgt een tijd van rouw, verwerking en herstel (Kübler-Ross & Kessler, 2006). Om vele redenen kan dit verwerkingsproces belemmerd worden. Hierdoor blijft de gebeurtenis een onverwerkte emotionele ervaring die zich regelmatig opdringt in het dagelijks bewustzijn of slaap. We spreken dan van een trauma en het vormt vaak een belemmering tot een gezond en gelukkig leven.

Ontstaan van trauma

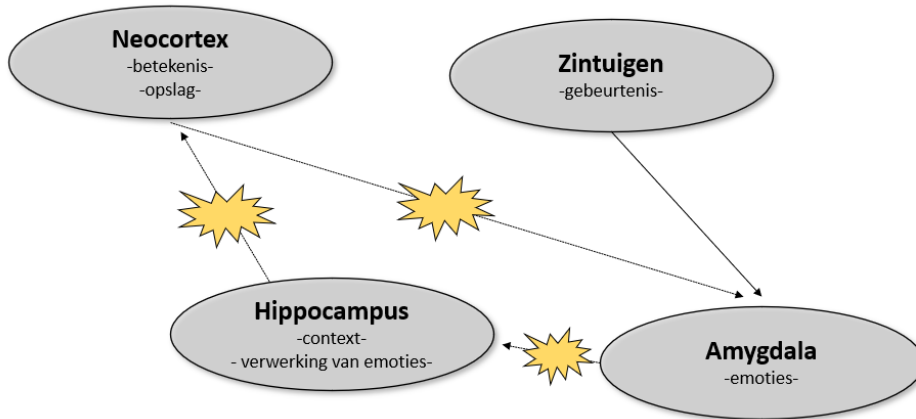
Om een ervaring gezond te kunnen verwerken zijn context en betekenisgeving cruciaal. Zonder deze bouwstenen kan de ervaring geen plekje krijgen. Dit is wat trauma is: een onverwerkt emotionele ervaring. Telkens zal het – bij soortgelijke triggers – herbeleefd worden. Laten we een *gezonde* en *verstoorde* verwerking van dichtbij bekijken, met figuur 1 en 2 op de volgende pagina als visuele ondersteuning.

Bij een 'gezonde' verwerking verloopt de route op een gangbare manier: de schokkende gebeurtenis komt via de zintuigen binnen, de amygdala kleurt de informatie met emoties, de hippocampus geeft een *context* en dit alles wordt doorgestuurd naar de neocortex. Deze geeft er *betekenis* aan en koppelt het terug naar de amygdala, waardoor heftige emoties kunnen verminderen (figuur 1).



Figuur 1: neurologische route bij gezonde verwerking

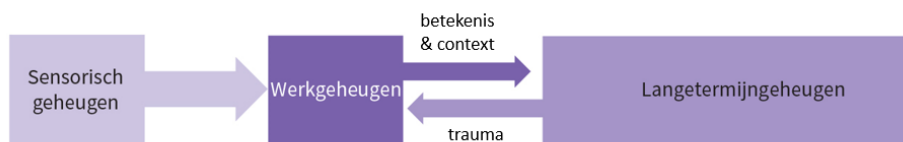
Bij een 'verstoorde' verwerking wordt de amygdala overbelast (figuur 3). De natuurlijke route voor verwerking – waarbij er *context* en *betekenis* wordt toegekend – is dan verstoort. De ervaring kan niet worden verwerkt en blijft 'rondspoken' en terugkomen in het bewustzijn bij soortgelijke prikkels (van der Kolk, 2015).



Figuur 2: neurologische route bij trauma

Hoe werkt EMDR dan?

Bij EMDR wordt de traumatische ervaring bewust naar boven gehaald vanuit het *langetermijngeheugen* naar het *werkgeheugen*. Op het moment dat de cliënt de traumatische ervaring herbeleeft, geeft de therapeut een afleidende stimulus (b.v. het volgen een lichtbalk, vingerbewegingen, tikken op de knieën of terugtellen van 100 naar 0). Hierdoor wordt het werkgeheugen belast terwijl de heftige gebeurtenis aanwezig is in het werkgeheugen (figuur 3).



Figuur 3: ophalen, bewerken en verwerken

Het *gevolg* van bovenstaande proces: er worden neurologische verbindingen gelegd tussen de opgeslagen disfunctionele informatie en gezonde informatie. De hersenen krijgen een nieuwe kans om de ervaring te voorzien van *betekenis* en *context*. Alle hersendelen 'praten' nu met elkaar. Hierdoor kan het natuurlijke herstelproces op gang komen. Dit is zichtbaar doordat er verwerkingsreacties ontstaan (b.v. huilen, trillen, herinneringen die eerder weggedrukt waren). De herinnering wordt niet alleen verwerkt op *cognitief vlak* maar ook op *fysiologisch vlak*; lichaam en geest werken samen. Dat kan

soms heftig zijn maar het is als het openbarsten van een zweer: het minst leuke om aan te kijken maar tegelijkertijd het begin van de genezing.

Het *resultaat* van bovenstaande proces: een cognitieve herstructurering en desensitisatie (Shapiro & Laub, 2017). Anders gezegd: het trauma wordt ontdaan van zijn lading en transformeert in een herinnering; in iets dat wat *ooit* was maar *nu* niet meer.

Inzetbaarheid van EMDR

Voordat EMDR overwogen wordt, vind er een *taxatie* plaats. Tijdens de taxatie beoordelen wij of de klacht verholpen kan worden met EMDR. Ook wordt er gekeken naar de voorwaarden om de therapie succesvol te laten verlopen. Bij groen licht, blijkt EMDR bijzonder effectief. Vooral bij de behandeling van enkelvoudige trauma's. Denk hierbij aan een verkeersongeluk, geweldsmisdrijven of heftige overlijden. Soms zijn één of enkele sessies voldoende om het natuurlijke herstel te laten plaatsvinden.

Bij meervoudige trauma's (b.v. langdurig misbruik of pestgedrag) is het trauma opgebouwd als een netwerk van meerdere herinneringen. Ook dan kan EMDR effectief zijn. De therapie duurt dan doorgaans langer en over de effectiviteit is nog volop onderzoek gaande.

Enkelvoudig of meervoudige trauma: in onze ervaring merken de meeste mensen na een of enkele sessies fundamentele verschillen. De lading, verdriet en pijn wordt minder. Vermijding en uitstelgedrag worden doorbroken. Rust komt terug en doorgaans slapen mensen beter. Er vindt herstel en omslag plaats. En dat maakt dat wij achter deze therapievorm staan en naast onze client. Heb je na het lezen van dit artikel vragen, voel je vrij deze met ons te delen.

Conclusie

We begonnen met de vraag of EMDR een hype of wondermiddel is. En onze conclusie – op basis van de gebruikte literatuur en praktijkervaring – is dat het beide is.

Het is een *hype* omdat het in sommige gevallen onterecht als passende therapievorm wordt benoemd. Maar een hype brengt ook goede dingen met zich mee. Het opent deuren. En een van die deuren is het vele onderzoek dat de afgelopen jaren verricht is. Dit alles heeft de effectiviteit en toepasbaarheid van EMDR laten toenemen.

We moeten alleen niet vergeten dat EMDR een *middel* tot een *doel* is. Het 'wonder' van genezing voltrekt zich niet alleen door de EMDR-techniek. Het vraagt expertise van de therapeut, moed van de cliënt, en een juiste context voor toepassing. Zoals het spreekwoord luidt: "Als je alleen een hamer hebt lijkt alles op een spijker". Maar met onze holistische visie en skills, hebben we gelukkig een volle gereedschapskist om in te zetten.

Als je speelt met de vraag of EMDR jou kan ondersteunen naar een beter leven, neem dan gerust contact met ons op. Samen kunnen we onderzoeken of EMDR hét juiste middel is. In alle gevallen zijn we dan ook blij dat EMDR een onderdeel van onze gereedschapskist is!

Disclaimer

Gebaseerd op wetenschappelijke literatuur en praktijkervaring, geeft dit artikel een vereenvoudigde uitleg van de werkelijkheid. Het is doelbewust geschreven voor een breed publiek ten behoeve van kennisdeling. In deze korte beschrijving pretenderen we niet volledig te zijn. Maar ons doel is om de basisprincipes van EMDR, haar toepassing en het begrip trauma te verhelderen. Voor meer verdieping verwijzen we naar de literatuurlijst.

Literatuur

Jongh, de & Bicanic. (z.d.). Hoe herken je een hype in therapieland? psycho-trauma, 17. <https://psycho-trauma.nl/wp-content/uploads/2015/07/Hoe-herken-je-een-hype-in-therapieland-De-Jongh-Bicanic2c-2018.pdf>

Jongh, A. de & Broeke, E. T. (2018). Handboek EMDR: Een geprotocolleerde behandelmethode voor de gevolgen van psychotrauma (7de editie). Pearson Benelux B.V.

Kolk, B. van der (2015). The Body Keeps the Score. Penguin Books Ltd

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2006). Over rouw: de zin van de vijf stadia van rouwverwerking. Ambo.

Shapiro, E & Laub, B. (2017). Eye Movement Desensitization and Reprocessing: basic principles, protocol and procedures. New York: Guilford Press.

Voorkom dat verdriet overgaat in een trauma. (2020, 17 december). UMC Utrecht. <https://www.umcutrecht.nl/nl/nieuws/voorkom-dat-verdriet-overgaat-in-een-trauma>