

# Eye Movement Desensitization and Reprocessing

**faas**  
psychologie



# Eye Movement Desensitization and Reprocessing

---

## Wat is Eye Movement Desensitization and Reprocessing?

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) heeft zich ontwikkeld tot een volwaardige en effectieve therapeutische methode. Deze behandeling is bedoeld voor mensen met een posttraumatische stressstoornis (PTSS) en andere trauma gerelateerde angstklachten. EMDR wordt steeds breder ingezet zoals bijvoorbeeld bij de behandeling van een aanhoudend negatief zelfbeeld.

## Wat is het doel?

Het doel van EMDR is afname van de trauma-gerelateerde klachten. Waarbij het niet het doel is dat de nare gebeurtenis prettig kan worden of vergeten, maar dat deze beter hanteerbaar wordt. Waardoor de impact in het dagelijks leven minder groot wordt.

## Werkwijze

Tijdens de behandeling wordt er terug gedacht aan een nare herinnering in combinatie met het maken van oogbewegingen. Dit zorgt ervoor dat het natuurlijke verwerkingssysteem wordt gestimuleerd. Hierbij wordt vooraf samen met de behandelaar bepaald welk beeld van de traumatische gebeurtenis in het nu nog het meest vervelend is om naar te kijken en welke (vaak negatieve) gedachte daarbij hoort. Nadat de spanning van dit meest nare beeld is afgenomen, wordt een positieve gedachte gekoppeld aan de herinnering. Dit biedt de mogelijkheid om een andere betekenis aan een nare gebeurtenis te geven.

## Voor wie?

EMDR is bedoeld voor mensen met een posttraumatische stressstoornis (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 een emotionele reactie oproept. Het komt regelmatig voor dat andere behandelingen zoals inzichtgevende psychotherapie of cognitieve gedragstherapie na het toepassen van EMDR beter tot hun recht komen.

*“EMDR biedt de mogelijkheid om een andere betekenis aan een nare gebeurtenis te geven.”*

## IK BEN GEÏNTERESSEERD. HOE NU VERDER?

Deelnemers kunnen zich met een verwijsbrief van de huisarts aanmelden bij Faas Psychologie. Op basis van een intakegesprek wordt beoordeeld of de behandeling bij de klachten past. Als men al patiënt is bij Faas Psychologie kan de therapie samen met de (regie)behandelaar worden besproken.

