



OVER EMDR - een effectieve en wetenschappelijk onderbouwde methode voor de behandeling van psychotrauma

EMDR – een acroniem dat staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing – is een stevig onderbouwde wetenschappelijke therapeutische methode. Meer dan 25 gecontroleerde onderzoeken en talrijke metaanalyses bewezen al de effectiviteit van EMDR en de evidentie stapelt zich nog elke week op (ook op het vlak van de behandeling van andere psychologische problemen).

In verschillende universiteiten in binnen- en buitenland is er groeiende interesse in EMDR-onderzoek en onderricht. De WHO (World Health Organization) formuleerde tenslotte al in 2013 de conclusie dat cognitieve gedragstherapie en EMDR voorlopig de enige aangewezen methodes zijn voor de behandeling van trauma bij kinderen, adolescenten en volwassenen. Toch zijn nog niet alle therapeuten en artsen op de hoogte van het potentieel van EMDR en dat is erg jammer.

EMDR biedt namelijk erg grote voordelen

Zo hoeft de cliënt geen lange en pijnlijke blootstelling (exposure) te doorstaan van het traumatische incident en dient deze ook geen intense huiswerk oefeningen te maken. De behandelduur is ook doorgaans een pak korter (sommige 'single event trauma's' kunnen al in één tot twee sessies worden aangepakt) en de draagkracht van de persoon wordt bovendien minder op de proef gesteld.

Cliënten beschrijven na een EMDR-sessie doorgaans niet enkel gedeeltelijke of volledige bevrijding van negatieve emoties en gewaarwordingen bij het terugdenken aan de traumatische scène, ze rapporteren ook dat het beeld zelf soms kleiner is, van kleur verandert en niet meer belastend is. Het kan tenslotte ook gebeuren dat er spontaan positieve elementen in de oorspronkelijke scène verschijnen die de cliënt een hernieuwde veerkracht geven.



OVER MICHEL LAHAYE

Mijn naam is Michel Lahaye (1982) en ik ben een door de psychologencommissie erkende klinisch psycholoog die zich specialiseert in de behandeling van angst, trauma en dwang bij volwassenen, door gebruik te maken van de EMDR behandeling.

CONTACTGEGEVENS

Contactpersoon interviews en informatie

Michel Lahaye lahaye.michel@gmail.com of via info@emdr-belgium.be