



EMDR : een therapeutische benadering voor patiënten in nood

Beste arts,

Onder uw patiënten ontmoet u waarschijnlijk personen met diverse klachten waarvan de organische oorsprong onduidelijk is. Bij de anamnese vertrouwen ze u soms toe dat ze het slachtoffer zijn geweest van een verkeersongeval, seksueel misbruik, een bijzonder angstaanjagende medische ingreep, verwaarlozing, pesterijen, fobieën of nog andere traumatische situaties. Onder deze patiënten met somatische symptomen, zijn er vermoedelijk gevallen van een lichamelijke schok met daar bovenop een psychische schok. Deze lichamelijke symptomen kunnen het gevolg zijn van een aanhoudend en onopgelost trauma.

Het is bekend dat onze hersenen 's nachts, in de fase van REM-slaap, de belevissen van de dag klasseren. Wanneer dat archiveren goed verloopt, wordt de psychische schok van een onprettige ervaring op vrij natuurlijke wijze geresorbeerd. Maar soms kunnen de hersenen dit werk niet aan en blijft een bepaalde beleving onverwerkt. De persoon kan dan angsten ontwikkelen, of obsessieel gedrag, of nog de ervaring steeds opnieuw beleven zonder over het trauma heen te kunnen stappen.

Sinds 2013 wordt EMDR door **de Wereldorganisatie Gezondheid als de uitgelezen techniek erkend om aan te bevelen aan patiënten die met posttraumatische stressstoornis te kampen hebben.** Het gaat om een therapeutische behandeling waarbij de werking van de hersenen centraal staat met zelfgenezing als doel. Deze komt tot stand dankzij bilaterale oogbewegingen die hetzelfde effect sorteren als de oogbewegingen tijdens de REM-slaap.

Op die manier kunnen de hersenen van de patiënt de ervaring opnemen. De ervaring zelf wordt niet uit het geheugen gewist maar de emotionele lading ervan wordt tot nul herleid. En zo kunnen de somatische symptomen dan verdwijnen.

Onze vereniging, EMDR-België, maakt deel uit van EMDR-Europa en volgt de lijn van de werkzaamheden van Francine Shapiro, de grondlegster van EMDR. In België, hebben de practitioners die hieruit voortkomen een strikte en op Europees niveau erkende opleiding gevolgd. EMDR-België is op dit gebied de enige erkende instantie van ons land.

Als u patiënten wil helpen zich van hun symptomen te bevrijden, of als u meer over EMDR wilt weten, ga dan kijken op onze website: www.emdr-belgium.be. U vindt er een lijst practitioners, video's, getuigenissen van patiënten en uiteraard ook meer uitleg over deze fantastische benadering die al duizenden mensen over de hele wereld heeft geholpen.

Zijn er nog vragen? Neem gerust contact met ons op.

Beste groeten.
EMDR België