

EMDR op afstand: BLS online

Voordat je start:

- Bereid jezelf goed voor, voordat je online EMDR gaat toepassen.
- Houd de algemene richtlijnen aan voor beeldbellen/videoconferentie.
- Het gebruik van een koptelefoon door cliënt is aan te bevelen voor een betere concentratie, ongeacht het soort BLS dat je gaat toepassen. Cliënt hoort jou beter en er zijn minder omgevingsgeluiden die kunnen storen.
- Gebruik, zoals altijd, de voorbereidende fasen om uit te zoeken welke BLS voor jouw cliënt het meest geschikt is/zijn.
- Spreek een stop-teken af.

Opties voor bilaterale stimulatie online:

Oogbewegingen

Vooraf: Bij beeldbellen waarbij de cliënt een telefoon of tablet gebruikt kunnen oogbewegingen niet worden toegepast.

- Het is lastig, maar niet onmogelijk, traditionele oogbewegingen toe te passen. De beperkte breedte van het beeldscherm is het belangrijkste obstakel.
- Cliënt moet jou 'full-screen' in beeld hebben.
- Cliënt moet tijdens de BLS zo dicht mogelijk bij het beeldscherm komen (op ongeveer 10 cm).
- Gebruik je vingers, zoals normaal, of een voorwerp. Wanneer je kiest voor een voorwerp, kies dan bijvoorbeeld een felgekleurd balletje op een stokje. Zo is je hand niet te zien en valt het voorwerp goed op.
- Zorg dat je zelf aan de zijkant van het beeld 'zit' - net zoals tijdens een gewone sessie.
- Probeer samen met cliënt vooraf uit, wat hij ziet. Oefen de beweging langzaam en vraag wanneer de BLS uit beeld verdwijnt.

Vlinder-omhelzing

- Start en stop de vlinder-omhelzing samen met cliënt. Je maakt zo gebruik van visuele ondersteuning van het proces: cliënt volgt jouw voorbeeld.
- Je kunt zien (en horen) of cliënt meedoet en het tempo aanhoudt.

Tappen

- Start en stop het tappen samen met de cliënt. Ook hier volgt cliënt jou.
- Je kunt horen of cliënt meedoet.
- Laat cliënt keukenmateriaal gebruiken om te tappen, zoals houten lepels of een bakspaan of ... Hiermee kan op de knie, maar ook gemakkelijk tegen de schouder worden getapt. Daardoor is dit ook voor jou te zien.

Auditieve BLS

Er zijn eenvoudige apps te downloaden die in meer of mindere mate bruikbare auditieve BLS genereren. Hiervoor moet soms worden betaald. EMDR-therapeuten die meer ervaring hebben met EMDR-online vragen hun cliënten om zo'n app te downloaden en deze met een koptelefoontje te gebruiken.

Nadeel hiervan is dat cliënten zelf de BLS moeten starten en stoppen. Wanneer je dit toepast, zeg jij zelf steeds wanneer client het geluid aan en uit moet zetten.

Apps die door EMDR-UK onder voorbehoud worden aanbevolen zijn '*Sleep restore with EMDR*' en '*BSDR Player*'.

EMDR-apps

Er wordt gewerkt aan apps die wij online zelf kunnen aansturen. Deze gebruiken visuele en auditieve BLS. Ons is hier momenteel nog te weinig over bekend om aan te geven of en hoe dit werkt.

Dit is wat EMDR-UK over dit onderwerp zegt:

"RemotEMDR is a free application / website that allows the client to view dot back and forward across a screen but controlled by the therapist remotely <https://www.remotemdr.com> .

It does require a log on for the therapist. It also asks for client details, but these can be anonymous including 'dummy' emails where asked, therefore, no client data needs to be shared. Some clinicians have reported that it does require some practice and technical skill to get this working well."

En:

"There are EMDR apps and YouTube videos of BLS, both auditory and visual. These are evolving and being rolled out rapidly at the moment, but can at present require more complicated screen sharing, and a level of technical skill which clients (and therapists) do not always have. If you want to try this, experiment first with a colleague to sort out the technical issues. In addition, check out screen size, since many clients use their phones."