

# Behandeling met EMDR



Ommelander Ziekenhuis  
Groningen

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (afgekort EMDR) is een therapie voor mensen met psychische klachten na een ingrijpende gebeurtenis. Dit kan een ongeval zijn geweest, maar ook het krijgen van de diagnose van een ernstige ziekte, het moeten ondergaan van een ziekte, een ziekenhuisopname, een belastend onderzoek of een intensieve behandeling. Vaak gaat het om zich opdringende herinneringen aan de schokkende gebeurtenis, waaronder angstwekkende beelden (herbelevingen; 'flashbacks') of nachtmerries.

Uw specialist kan u naar Medische Psychologie verwijzen, waarna u een oproep krijgt voor een intakegesprek.

## **Intakegesprek**

In het intakegesprek neemt de psycholoog uw klachten en de gebeurtenissen die daarmee te maken hebben met u door.

U krijgt dan ook uitgebreid informatie over de behandeling met EMDR en hoe het gaat verlopen.

EMDR kan heftige emoties oproepen en de psycholoog helpt u deze zo goed mogelijk de baas te blijven. Dit wordt ook vaak geoefend.

## **Behandeling**

De psycholoog vraagt u de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Op hetzelfde moment leidt de psycholoog u af. Het afleiden gaat vaak met de hand van de psycholoog of met lichtjes.

EMDR brengt meestal een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties.

De oogbewegingen zorgen er voor dat de herinnering geleidelijk haar kracht en emotionele lading verliest. Het wordt dus steeds gemakkelijker aan de traumatische gebeurtenis terug te denken. In veel gevallen veranderen ook de herinneringsbeelden zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner. Er kunnen ook spontaan nieuwe gedachten of inzichten ontstaan die een andere, minder bedreigende, betekenis aan de gebeurtenis geven. Deze effecten dragen ertoe bij dat de schokkende ervaring steeds meer een plek krijgt in uw leven.

Mocht u vragen hebben over EMDR of wilt u weten of behandeling met EMDR geschikt is voor het verminderen van uw eigen klachten? Neem dan contact op met Medische Psychologie.

Meer informatie vindt u ook op [www.emdr.nl](http://www.emdr.nl).

## Vragen

Wij vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over uw behandeling. Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Aarzel dan niet om deze te stellen.

U bereikt de polikliniek Medische Psychologie van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-16.30 uur via het algemene telefoonnummer 088- 066 1000.



**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**[ommelanderziekenhuis.nl](https://ommelanderziekenhuis.nl)**

**T 088 - 066 1000**

OZG (02-19) PSY 654