

# In de diepte

## ■ EMDR: het wonder van een zichzelf genezend brein

**'Na de EMDR is het alsof er stofgezogen is in mijn brein.' Dat is de reactie van één van de cliënten van Fokke Slootstra. In dit artikel vertelt Slootstra over deze effectieve behandelwijze om het effect van traumatische herinneringen te verminderen of zelfs geheel weg te nemen.**



De van oorsprong Nederlandse psychiater en hersenonderzoeker dr. Bessel van der Kolk deed in de jaren '90 in Boston uitgebreid onderzoek naar de effecten van vervelende gebeurtenissen op de hersenen en wat de effectiviteit is van verschillende therapieën. Herinneringen die indruk maken Van der Kolk stelt dat bepaalde gebeurtenissen veel indruk op ons kunnen maken. Als we het verwerken, wordt het als het ware op een goede manier opgeslagen in onze hersenen. De informatie gaat van de zintuigen naar de hersenen, waar deze wordt geregistreerd en verwerkt tot een herinnering:

een mix van feiten, indrukken en interpretaties.

### **Trauma-eilandjes**

Soms maken gebeurtenissen echter zoveel indruk en de gevoelens erbij zijn zo sterk dat het proces anders gaat. Oorspronkelijke beelden, gedachten en gevoelens worden dan in ruwe, dus onverwerkte vorm opgeslagen. Ze vormen als het ware een soort 'trauma-eilandjes' in de hersenen. Door bepaalde prikkels, bijvoorbeeld geluiden, geuren en beelden die ergens, soms heel vaag aan die ingrijpende gebeurtenis doen denken, wordt de ruwe, onverwerkte herinnering geactiveerd. Je raakt dan opnieuw van slag.

### **Effect van EMDR**

EMDR is een methode om op een versnelde manier informatie te verwerken en te integreren in ons systeem, waardoor de opgebouwde spanning rond een bepaalde onverwerkte ervaring drastisch verminderd of zelfs nihil wordt. Van der Kolk onderzocht twintig verschillende therapieën en concludeerde dat 3 EMDR sessies hetzelfde effect hadden als 50 cognitieve therapie sessies! Werd EMDR in de jaren'90 vooral gebruikt voor de aanpak van grote trauma's zoals geweld, ongevallen, natuurrampen en de posttraumatische stresstoornis (PTSS). De laatste jaren wordt EMDR ook ingezet voor de zogenaamde 'kleine t' trauma's.

### **Depressies en fobieën**

Wie is nooit vernederd door een leerkracht? Wie is nooit afgewezen door een vriendje of vriendinnetje? Veel mensen verliezen op een vervelende manier hun baan of hebben moeite over hun scheiding heen te komen. EMDR wordt nu ook gebruikt bij depressies, fobieën, neurotische klachten, scheidingen, rouwverwerking en zelfs bij pijnbestrijding.

## **Zingeving**

Sinds 2010 wordt EMDR ook gebruikt als methode om de zingeving en betekenis van gebeurtenissen in je leven te onderzoeken en te doorgronden. Uitgangspunt is dan niet een bepaald trauma, maar juist een piek- of eenheidservaring. En vanuit die ervaring kijk je met behulp van EMDR terug naar situaties in je leven. Dit wordt life review genoemd en geeft vaak veel verduidelijking over de keuzes en patronen in je leven.

## **Voor wie is EMDR bedoeld?**

De therapie is toepasbaar bij zowel kinderen als volwassenen. Zelfs bij jonge kinderen is het een effectieve vorm van therapie. Voordat je EMDR kunt gaan doen is er altijd eerst een kennismakingsgesprek om goed te kunnen kijken of EMDR past bij de klachten die je hebt.

## **Hoe gaat het in zijn werk?**

De therapeut laat je aan de bewuste gebeurtenis terugdenken en je stilstaan bij het vervelendste beeld. Terwijl je je concentreert op dit beeld hoor je via een koptelefoon afwisselend klikjes in je linker en rechteroor. De therapeut zal regelmatig vragen wat je nu ziet of beleeft. Gedurende het proces zal je merken dat het terugdenken aan de vervelende gebeurtenis steeds minder vervelend zal worden. De lading van de gebeurtenis verdwijnt. De gebeurtenissen krijgen een gewone plek in je levensgeschiedenis.

## **Hersenhelften**

Door de klikjes (vroeger werd dit met handbewegingen gedaan, vandaar de naam EMDR) worden beide hersenhelften actief. Dit is vergelijkbaar met dromen. In de droomfase is 92% van ons brein actief t.o.v. 20-25 % in ons dagelijks bewustzijn. Dit gegeven toont de effectiviteit van EMDR aan.

Bron: Fokke Slootstra, auteur van het boek *EMDR en het wonder van een zichzelf genezend brein*.

Fokke Slootstra (1958) is werkzaam als therapeut, trainer en opleider in zijn eigen centrum "De Verwondering" in Drouwen. Hier kun je losse sessies EMDR volgen en wordt EMDR, zo nodig ook ingezet in andere therapievormen als Tools for Life en non duale therapie. Op zijn website [www.verwondering.eu](http://www.verwondering.eu) kan je onder het tabblad vakopleiding ook de EMDR opleiding terugvinden. Je kunt ook via de site het boek *EMDR en het wonder van een zichzelf genezend brein* bestellen