

SNEL WEER IN BALANS MET EMDR

WONDERTHERAPIE TEGEN
ANGST, STRESS EN TRAUMA



Extreem bang voor spinnen? De weg kwijt na een relatie met een narcist of agressieve partner? Flashbacks na een ernstig voorval of ongeluk? Of onverteerbaar verdriet door de dood van iemand die je heel dierbaar was? In plaats van jarenlange gesprekken bij een therapeut met middelmatig succes, kan EMDR-therapie je binnen een paar sessies van je angsten en trauma's afhelen. Voorgoed.

DOOR MANON KLUTEN
ILLUSTRATIE JENNY STIEGLITZ

►Wat is dat eigenlijk, EMDR?

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Het is een korte, maar vooral krachtige therapievorm om nare ervaringen en herinneringen waar je last van hebt en die voor jou bedreigend aanvoelen, te verwerken. Na een aantal sessies herinner je je nog wel de heftige gebeurtenissen of zie je nog de bijbehorende beelden, maar dan zonder de herbeleving van de emotionele pijn ervan. Je herinneringen worden als het ware neutraal. Zo kan je afrekenen met angsten en verdriet waardoor je je leven weer kan oppakken zonder beperkende gedachten of angsten.

►Wie is vooral geholpen met EMDR?

Psycholoog en traumatoloog Beata Kurda, die de therapie geeft, merkt dat de therapie erg effectief is voor heel veel problemen. Beata Kurda: "Vroeger werd EMDR vooral toegepast bij mensen met heel zware en levensbedreigende traumas, zoals soldaten met een oorlogstrauma. Die kregen vaak af te rekenen met *post traumatic stress disorder*: een mentale aandoening waarbij de nare ervaringen steeds terugkomen in je gedachten en je ze telkens opnieuw beleeft. Maar er zijn meer toepassingen. Ook slachtoffers van partnergeweld, seksueel misbruik of mishandeling kunnen goed met de therapie geholpen worden. Net zoals mensen die getuige zijn geweest van ernstige ongevallen. Maar bedreiging kan je net zo goed ervaren als iemand jou afwijst, jou het gevoel geeft dat je er niet mag zijn en dus geen bestaansrecht hebt. Dat kan dus ook een ouder of je partner zijn. Vooral mensen met narcisti-

sche partners kunnen hier last van krijgen. Als je voortdurend onderdrukt wordt, als een ander jouw leven bepaalt en je leven domineert, kan je dat net zo goed als levensbedreigend ervaren."

►Wat zijn veelgehoorde problemen in een EMDR-praktijk?

Beata Kurda: "Bij kinderen en tieners kom ik veel problemen als gevolg van pesten op school tegen. EMDR is dan een krachtige manier om afstand te creëren van de situatie, je zelfbeeld op te krikken en te voelen dat je weer sterk wordt. Zeker bij kinderen en jonge mensen gaat die verandering heel snel. Ook mensen die te maken kregen met afwijzing en emotionele verwaarlozing zie ik geregeld. Je kan thuis op materieel vlak niks tekortkomen, maar als je nooit een knuffel krijgt of hoort dat er iemand van je houdt, kan het gevoel gaan overheersen dat je niks waard bent. Dan krijg ik ook geregeld vrouwen in mijn praktijk die zijn doorverwezen door hun gynaecoloog, omdat ze na een traumatische bevalling bang zijn om opnieuw zwanger te worden. Maar EMDR kan je ook afhelen van bijvoorbeeld fobieën of eetstoornissen. Zelfs als je erg onzeker bent over je uiterlijk en daaronder lijdt, kan de therapie helpen."

►Hoe gaat de therapie in zijn werk?

De therapeut zal eerst willen weten of je nog andere trauma's in je leven hebt meegeemaakt, naast het probleem waar je eigenlijk voor komt. Beata Kurda: "Bij EMDR gaat de