



EMDR ZORGT ERVOOR DAT JE NEGATIEVE HERINNERINGEN EN ANGSTEN NEUTRAAL WORDEN

doos van Pandora open. Als er nog andere nare dingen in je leven zijn gebeurd, dan zullen die ook naar boven komen. Vandaar dat ik in grote lijnen ook de achtergrond van mensen wil weten. Daarna kan ik de aanpak bepalen: welk trauma is er gebeurd, wat heb je in die situatie gedacht en gevoeld en wat doet het nu nog met je. Dat gebeurt met behulp van tikjes die je hoort via een koptelefoon. Of je volgt met je ogen de handbeweging van de therapeut die telkens van links naar rechts gaat. Tijdens dit deel kan je beelden zien, geuren ruiken, geluiden horen... Vervolgens haalt de therapeut je weer terug naar het hier en nu, stopt de stimulatie en vraagt wat je ervaart. Daarna ga je weer opnieuw naar het trauma, kom je weer terug en vertel je weer over je gevoelens en associaties. Net zo lang totdat je merkt dat je neutraal naar het probleem kunt kijken."

► Wat is de bedoeling van die tikjes of handbewegingen?

Ze dienen om je werkgeheugen te overbelasten met neutrale stimuli. Al die traumatische ervaringen stapelen zich vooral op in je werkgeheugen. Dat is ook de reden waarom je na een trauma vaak concentratieproblemen hebt, of bijvoorbeeld vergeetachtig of moe bent. Je focus ligt dan vooral op overleven en voortdurend alert te zijn op dingen die kunnen gebeuren in plaats van de dingen die je moet of wil doen. Beata Kurda: "Met EMDR gaan we het geheugen opnieuw activeren en overbelasten met neutrale triggers. Je gaat telkens in het trauma en uit het trauma. Net zo lang tot de spanning op een gegeven moment wordt gebroken en het je niet meer lukt om het beeld ervan op te roepen. Of je ziet het van een afstand, bekijkt het als een film. Maar je ervaart het niet meer als pijnlijk of bedreigend. Je overschrijft als het ware een herinnering. Een mooi voorbeeld

zijn de sessies rond overlijden die ik veel doe. Bijvoorbeeld een moeder die haar kind vond dat zelfmoord had gepleegd. Dat zijn verschrikkelijke beelden die op je netvlies blijven plakken. Je staat daarmee op en gaat er mee slapen. Met EMDR krijg je ze in een paar sessies weg."

► Wat kan EMDR niet?

Persoonlijkheidsstoornissen zoals bij mensen die narcistisch zijn, een antisociale stoornis of bijvoorbeeld borderline hebben, krijg je niet weg met EMDR. Al kunnen borderliners wel stabiel worden. Beata Kurda: "Vaak liggen achter die aandoening nog andere trauma's en als we die opruimen met EMDR, brengt dat meer rust. Hetzelfde geldt voor mensen met obsessieve compulsieve stoornissen of OCD. De therapie helpt een beetje, maar de aard van het beestje blijft. EMDR verzacht, maakt rustiger en haalt de scherpe kantjes van een aandoening weg. Plus patiënten krijgen weer een beetje een gevoel van controle."

► Hoe snel werkt EMDR?

Al na een paar sessies. De therapie geeft erg snel rust en vermindert op korte tijd je nare symptomen zoals flashbacks, nachtmerries of angsten voor bepaalde situaties en confrontaties. Beata Kurda: "In tegenstelling tot cognitieve therapie van maanden of soms jaren waarbij eerst al je gedachten opgespoord en bewust omgebogen moeten worden, gebeurt de verandering hier op onbewust niveau. Mensen krijgen daarna vaak hun aha-momenten: ze zien wat er is gebeurd en worden ervan bewust. Er komt opnieuw ruimte voor je verstand. Angsten en onzekerheden zijn heel krachtig. En pijn neemt je verstand over. Het werkt op ons verstand en zorgt ervoor dat je onmiddellijk in overlevingsstrategie gaat. Pas als dat weg is, komt er ruimte om te zien dat de situatie niet zo erg is. Of dat jij niet zo slecht bent."

► Hoeveel sessies heb je doorgaans nodig?

Elke klacht en elk probleem is natuurlijk anders, maar doorgaans heb je aan een tiental sessies genoeg. Beata Kurda: "Dat is een gemiddelde, misschien moet je vijftien keer te-

rug, maar soms heb ik zelfs aan vier, vijf keer genoeg. Soms weet ik zelfs al op voorhand dat een cliënt maar drie keer hoeft terug te komen. Gewoon omdat er niets meer opgelost hoeft te worden."

► Worden de kosten door de mutualiteit vergoed?

Helaas niet. Wel worden sessies voor je kinderen voor een deel vergoed. Informeer bij je mutualiteit op welke terugbetalingen je recht hebt. De gemiddelde uurprijs voor volwassenen ligt ongeveer op vijftig euro per uur.

► Ben je na de behandeling voor altijd van je klachten af?

In de meeste gevallen wel. Het succespercentage ligt rond de 95 procent. Voorwaarde is wel dat alle dingen die jouw trauma uitlokken, aan bod zijn gekomen. Belangrijk is dat een therapeut goed checkt (en jijzelf ook!) wat het probleem nog met je gevoel doet en dat je er echt klaar mee bent. Beata Kurda: "Ik let bijvoorbeeld op de stem en de houding om te zien of er echt niks meer is dat jou triggert. Heel soms gebeurt het wel eens dat

we een trigger over het hoofd zien. Ooit had ik een vrouw in mijn praktijk die haar man dood onderaan de trap had gevonden. We zijn in die sessies vertrokken onderaan de trap. Alleen bleek dat niet het beeld te zijn dat haar gevoelens uitlokte: het was de aanblik van haar overleden man toen ze bovenaan de trap stond. Dus hebben we daarna in een sessie de reis van boven aan de trap naar beneden nog eens overgedaan. Haar trauma was na een half uur opgelost."

ZO VIND JE EEN BETROUWBARE THERAPEUT

Op www.emdr-belgium.be vind je een lijst met erkende EMDR-therapeuten en veelgestelde vragen. Ook vind je veel informatie, video's en getuigenissen op de Nederlandse EMDR-website: www.emdr.nl. Voor een goede therapeut kan je je ook laten doorverwijzen door je huisarts of psycholoog.