

EMDR Ouderen

EMDR is een afkorting van *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*. Het is een kortdurende en relatief nieuwe therapievorm. Onderzoek heeft bewezen dat EMDR de meest effectieve behandelmethodede is voor het verwerken van traumatische ervaringen. Het is een behandelmethodede waarbij u niet veel hoeft te praten en die meestal snel werkt.

Voor wie?

EMDR is voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een of meer schokkende ervaringen, zoals een ongeval, een geweldsincident of seksueel geweld. Vaak is er dan sprake van een posttraumatische stress-stoornis (PTSS).

Bij het ouder worden kunnen ingrijpende ervaringen uit het verleden de kop opsteken, vaak op het moment dat ziekte en afhankelijkheid een rol gaan spelen. U kunt dan last krijgen van onrust en schrikachtigheid, slaapproblemen, herbelevingen of nachtmerries. Ook recente ingrijpende ervaringen - zoals een ongeval, beroerte, verlies van een naaste, een overval of mishandeling - kunnen dit soort klachten geven.

EMDR kan ook effectief zijn bij chronische pijn, angsten, depressieve klachten of een gebrek aan zelfwaardering.

EMDR bij een hersenaandoening

Ook na een beroerte of bij dementie is het mogelijk om een EMDR-behandeling te volgen. De behandeling wordt dan op uw mogelijkheden aangepast. Soms, bijvoorbeeld bij geheugen- of communicatieproblemen, wordt ondersteuning van een van uw naasten gevraagd.

Hoe?

De hulpverlener zal u vragen aan de gebeurtenis terug te denken, inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Dan bepaalt u wat nu voor u het meest nare beeld van de herinnering is. Terwijl u zich concentreert op dit nare beeld, wordt u afgeleid doordat u met uw ogen de vingers van de hulpverlener volgt of doordat u luistert naar klikjes door een hoofdtelefoon. Tussendoor zal de hulpverlener vragen wat er in u opkomt of wat u merkt. Dat kunnen gedachten zijn, en soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Vaak verandert er iets. U zult merken dat u het nare beeld steeds beter verdraagt. Na verloop van tijd kijkt u anders op de gebeurtenis terug en nemen de klachten af.

Na afloop van de EMDR-sessie kunnen de effecten nog doorwerken en dat is goed. Dat kan u in sommige gevallen het idee geven de regie kwijt te zijn, bijvoorbeeld als er nieuwe ideeën of gevoelens naar boven komen. Vaak is het een geruststelling om te weten dat dit in de regel niet langer dan drie dagen aanhoudt.

Afhankelijk van de ernst van uw trauma vindt EMDR plaats in 1 tot 25 sessies. De eerste keer duurt de sessie 75 tot 95 minuten, de overige sessies duren 45 tot 60 minuten.

Waar en wanneer?

De sessies vinden plaats op diverse locaties van Pro Persona.

Meer informatie

Heeft u vragen, neem dan contact op met uw hulpverlener.