

Informatie EMDR bij Bipolaire Stoornissen

In deze folder wordt uitgelegd wat EMDR is en hoe er mee wordt gewerkt bij bipolaire stoornissen. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (**EMDR**) is een therapievorm voor mensen die klachten hebben ontwikkeld als gevolg van een schokkende ervaring, zoals een ongeval, seksueel geweld of een geweldsdelict.

Doel EMDR

Het doel van EMDR is om de traumatische ervaringen te 'verwerken', zodat je klachten verminderen en je jouw dagelijkse bezigheden weer kunt oppakken.

Hoe ziet een EMDR-sessie eruit?

In de sessie vraagt de therapeut jou om aan de gebeurtenis terug te denken. Eerst gebeurt dit om meer informatie over de traumatische beleving te verzamelen.

Daarna wordt het verwerkingsproces opgestart. De therapeut zal vragen de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen, maar dat gebeurt nu in combinatie met een afleidende stimulus. In veel gevallen is dat door het lampje op de EMDR Lightbar of de hand van de therapeut te volgen.

Gedurende de sessie zal de herinnering haar kracht en emotionele lading verliezen en wordt het steeds gemakkelijker om aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken.

Na een EMDR-sessie kunnen de effecten nog even doorwerken. In sommige gevallen betekent dit dat je even wat meer last hebt van je klachten; dit houdt veelal niet langer dan drie dagen aan. Daarna ontstaat er als het ware een nieuw evenwicht.

Duur

EMDR werkt vaak snel. Als het gaat om een eenmalige schokkende gebeurtenis, dan zijn mensen vaak al na enkele sessies in staat om hun dagelijkse bezigheden weer op te pakken. Bij mensen die langdurig trauma hebben meegemaakt en/of complexere klachten hebben, duurt de behandeling uiteraard langer.

Onderzoek en werking

De werkzaamheid van EMDR is veel onderzocht en uit onderzoek blijkt dat mensen goed op EMDR reageren.

Een verklaring voor de werkzaamheid van EMDR is dat het terugdenken aan een nare herinnering in combinatie met het maken van oogbewegingen ervoor zorgt dat het natuurlijk verwerkingsproces gestimuleerd wordt.

Omdat een traumatische herinnering, wanneer deze in gedachten wordt genomen zowel levendig als intens is, kost dit betrekkelijk veel geheugencapaciteit. Maar het zo snel mogelijk volgen van de afleidende stimulus kost ook geheugencapaciteit.

Door deze concurrentie van werkgeheugentaken is er weinig plaats voor de levendigheid en de emotionele beleving van de herinnering. Dit biedt iemand de mogelijkheid om een andere betekenis aan de gebeurtenis te geven.

Contact en aanmelden

Voor meer informatie en om je aan te melden kun je terecht bij het secretariaat van SCBS Bipolaire Stoornissen.

T 0546 – 684 179

M secretariaatscbs@dimence.nl

I <https://www.dimence.nl/scbs>