



EMDR bij ouderen

VERWERKING VAN NARE GEBEURTENISSEN

Informatie folder

WAT IS EMDR?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van één of meerdere schokkende ervaringen. Het is een behandelmethode waarbij u niet veel hoeft te praten en die meestal snel werkt.

Ouderen en EMDR

EMDR-behandeling is toepasbaar bij jong en oud. Als u ouder wordt, kunnen (herinneringen aan) ingrijpende ervaringen uit het verleden de kop op steken, 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.



Recente ingrijpende ervaringen - zoals een ongeval, een beroerte, het verlies van een naaste, een overval of mishandeling - kunnen ook dit soort klachten geven. We spreken dan meestal van een posttraumatische stress-stoornis (PTSS).

EMDR is bedoeld voor de behandeling van mensen met PTSS en andere traumagerelateerde angstklachten. Therapeuten passen EMDR ook steeds vaker toe bij andere klachten en problemen, wanneer er sprake is van emotioneel beladen herinneringen. Bijvoorbeeld bij klachten als chronische pijn, depressieve klachten of een lage zelfwaardering.

EMDR bij een hersenaandoening

Na een beroerte of bij dementie is het vaak nog steeds mogelijk om een EMDR-behandeling in te zetten bij de verwerking van ingrijpende ervaringen uit het verleden. De therapeut past dan de behandeling op uw mogelijkheden aan, soms met ondersteuning van een van uw naasten.

Vooraf bij mensen met geheugen- of communicatieproblemen is het zinvol om bijvoorbeeld een familielid te betrekken bij de behandeling.

“De combinatie van het sterk denken aan de traumatische gebeurtenis en de aandacht voor de afleidende stimulus zorgt ervoor dat het natuurlijk verwerkingsstelsel wordt gestimuleerd”



Hoe werkt EMDR?

De therapeut zal u eerst vragen aan de nare 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, leidt de therapeut u af door zijn of haar vingers voor uw ogen heen en weer te bewegen of ontvangt u afleidende signalen zoals klikjes door een koptelefoon. Tussendoor vraagt de therapeut wat er in u opkomt of wat u merkt. Dat kunnen gedachten of beelden zijn, maar ook gevoelens en lichamelijke sensaties.

U zult merken dat u het nare beeld steeds beter kunt verdragen. Na verloop van tijd

kijkt u anders op de gebeurtenis terug, waardoor uw klachten kunnen afnemen.

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

Bij wie kunt u terecht?

Zoek voor EMDR-behandeling een gezondheidszorg- (gz-) of klinisch psycholoog die een aanvullende opleiding heeft gevolgd tot EMDR-therapeut en ervaring heeft met ouderen. Informeer bij uw arts of kijk voor EMDR-therapeuten bij u in de buurt op www.emdr.nl.



Informatie

Heeft u meer vragen of advies nodig over EMDR? Wij beantwoorden uw vragen graag. Neem contact op via:

Mail: vereniging@emdr.nl
of kijk op onze website: www.emdr.nl



Vereniging EMDR Nederland
Postbus 13032 | 3507 LA Utrecht
www.emdr.nl | vereniging@emdr.nl