

Wat is EMDR?

EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing) is een behandeltechniek om klachten die gerelateerd zijn aan één of meer ingrijpende gebeurtenissen te verminderen. De meeste ervaringen worden zonder probleem door mensen zelf verwerkt. Als dit niet lukt, kan de toepassing van EMDR uitkomst bieden.

Hoe werkt het?

Een verklaring voor de werkzaamheid van EMDR is de zogenoemde werkgeheugentheorie<sup>1</sup>. Het terugdenken aan een nare herinnering in combinatie met het maken van oogbewegingen zorgt ervoor dat het natuurlijk verwerkingssysteem wordt gestimuleerd. Omdat een emotioneel beladen herinnering, wanneer deze in gedachten wordt genomen, zowel levendig als intens is, kost dit betrekkelijk veel geheugencapaciteit. Het zo snel mogelijk volgen van een bewegend balletje of de vingers van de therapeut, zoals dat bij EMDR gebeurt, kost echter ook geheugencapaciteit. Door deze concurrentie van werkgeheugentaken is er weinig plaats voor de levendigheid en de naarheid van de herinnering. De herinnering verliest zijn intensiteit en levendigheid en er ontstaat ruimte om een andere betekenis aan de gebeurtenis te geven<sup>2</sup>.

De effecten van EMDR op de fysiologie

EMDR is van invloed op het autonome zenuwstelsel. Onderzoek toont aan dat er onder invloed van bilaterale stimulatie (met oogbewegingen) een geleidelijke verschuiving plaatsvindt van een primaire sympathische activatie, waarbij - als gevolg van het terugdenken aan de nare, onverwerkte ervaring - het lichaam klaargemaakt wordt om in actie te komen, naar een parasympathische activatie, waarmee het lichaam in een 'rustige' toestand wordt gebracht en energie geconserveerd kan worden<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Praktijkboek EMDR, deel II, Oppenheim, Hornsveld, ten Broeke & de Jongh (2016)

<sup>2</sup> Vereniging EMDR Nederland ([www.emdr.nl](http://www.emdr.nl))

<sup>3</sup> Praktijkboek EMDR, ten Broeke, de Jongh & Oppenheim (2008)