

Overzicht E.M.D.R.-procedure

1. Introductie

a. Specifieke instructies:

“Ik ga straks een aantal vragen stellen over jouw herinneringen aan de gebeurtenis (te bewerken gebeurtenis is vastgesteld voorafgaande aan de EMDR procedure) waaraan we gaan werken. Op een gegeven moment zal ik je vragen je te concentreren op bepaalde aspecten van de herinnering. Met name zal ik je vragen naar het plaatje in je hoofd dat nu nog het naaste is om naar te kijken”.

b. Opstelling van de stoelen, afstand en snelheid (bij gebruik van oogbewegingen)

c. Indien een andere afleidende taak wordt gekozen: demonstratie gebruik van de CD (bij gebruik auditieve stimuli). Koptelefoon op laten zetten voordat de gebeurtenis wordt besproken/Afspraken over en demonstratie van ‘hand-taps’

“Ik wil je vragen vanaf het moment dat je mijn hand volgt/je de klikjes hoort je min of meer op te stellen als een toeschouwer, die waarneemt wat er door je heen gaat. Het kunnen gedachten, gevoelens, beelden, emoties, lichamelijke reacties of mogelijk nog wel andere dingen zijn....het kan gaan over de gebeurtenis zelf, maar het kan ook over heel andere dingen gaan, die er niets mee te maken lijken te hebben. Volg maar gewoon wat er opkomt, zonder te sturen en zonder jezelf af te vragen of het wel goed gaat. In ieder geval is het belangrijk dat je niet probeert om het beeld waarmee we straks beginnen telkens in gedachten te houden. Het beeld is slechts het vertrekpunt van waaruit alles kan en mag opkomen. Af en toe gaan we wel terug naar het beeld om te controleren hoe naar het dan nog is om naar te kijken. Onthoud dat het onmogelijk is het fout te doen zolang je maar gewoon volgt wat er is en wat er opkomt.”

2. ‘Scherpstellen’ (Assessment)

2.1 Traumatische herinnering

Benoem aan welke negatieve ervaring gewerkt gaat worden

a. Visuele representatie van de negatieve ervaring (film)

“Vertel me dan nu in grote lijnen hoe jij je de nare gebeurtenis momenteel nog herinnert, vanaf het punt waar die voor jouw gevoel begint tot het punt waar die voor jouw gevoel echt eindigt.

Beschrijf de gehele herinnering in grote lijnen. Het gaat om jouw herinnering en niet zo zeer om wat er precies is gebeurd”.

Check: Is dit de hele gebeurtenis of zijn er daarvoor of erna nog dingen gebeurd die er voor jouw gevoel bijhoren.

b. Target:

“Je hebt me net verteld hoe deze gebeurtenis in je hoofd ligt opgeslagen. Nu vraag ik je: wat is op dit moment, als je er vanuit het hier en nu naar kijkt, het naarste plaatje van deze herinnering? Kijk als het ware naar de film en zet deze - op de seconde - stil zodat het een plaatje wordt. We zoeken vooral naar een plaatje waarin jij zelf te zien bent. Het gaat er dus niet om wat je destijds het naarste vond, maar wat je nu, op dit moment, het naarste plaatje vindt om naar te kijken, inclusief eventuele plaatjes waarop te zien is wat er had kunnen gebeuren”..... “Hoe ziet dit plaatje er uit”?

Als patiënt zich zelf niet in het plaatje beschrijft en het is een foto van een situatie waarin de patiënt zelf een rol speelt: “Waar zie jij jezelf in het plaatje”? (Dus: beschrijving van een stilstaand beeld met daarin de patiënt zelf).

Of:

“Stel dat er een fotoboek bestaat in je hoofd, waarin foto’s staan waarop te zien is hoe jij je deze gebeurtenis momenteel nog herinnert; het kan zijn dat er foto’s in dat fotoboek staan waarop dingen zijn te zien die niet feitelijk zijn gebeurd, maar pas later in het fotoboek zijn terechtgekomen. Het zijn vooral foto’s waarop jijzelf te zien bent.....Welke foto is dan op dit moment het naarste om naar te kijken?.....”Wat zie jij op die foto?.....

Als patiënt zichzelf niet beschrijft en het is een foto van een situatie waarin de patiënt zelf een rol speelt: “Waar zie jij jezelf op de foto?”

Check zo nodig: “Even voor de zekerheid, is dit het plaatje dat je echt nu het naarste vindt naar te kijken, of is dit het plaatje waarop te zien is wat je toen het naarste vond?”

Eventueel een tekening laten maken: *“Maak een tekening van het meest nare plaatje van deze gebeurtenis. Een plaatje waar je zelf ook in te zien bent en dat een goede afspiegeling vormt van wat maakt dat deze gebeurtenis nog steeds zo naar is.”*



Vraag je af - luisterend naar het verhaal en kijkend naar het gekozen targetbeeld - in welk domein (vermoedelijk) de negatieve cognitie is te vinden, dwz:

- Verantwoordelijk & schuld (bv “Ik ben schuldig”)
- Controle (bijv. “Ik ben machteloos/hulpeloos”)
- Zelfwaardering (bijv. “Ik ben waardeloos, stom, slecht, walgelijk, zwak, laf”)
- Veiligheid (betreft de situatie; bijv. “Ik ben – (gevoelsmatig) nog steeds - in gevaar”)

2.2 Negatieve cognitie (NC)

“Wat we nu moeten uitzoeken is hoe het komt dat juist dit beeld/plaatje nu nog zo naar voor je is als je er naar kijkt, los van hoe naar het destijds wàs.

[Gebruik één van de volgende formuleringen (a of b) om de juiste NC te identificeren]

a. *“Wat maakt dat dit beeld/plaatje nu nog zo naar voor je is?”.....*

Afhankelijk van het antwoord:

“Wat zegt dat over jou als persoon?/Wie of wat ben je dan?”

“Hoe wordt zo iemand vaak genoemd/Hoe noem je zo iemand?”

Indien de antwoorden van de patiënt doen vermoeden dat het gaat om het domein controle (de machteloosheid van toen wordt op dit moment opnieuw gevoeld, of het plaatje is aversief en dus naar om naar te kijken):

“Blijkbaar voel je je (opnieuw) machteloos als je naar het plaatje kijkt”

b. "Als je kijkt naar dit beeld, welke uitspraak over jezelf past daar dan het best bij?"

Check: "Even voor de zekerheid: dus als je kijkt naar dat beeld en je zegt: 'Ik ben.....', dan raakt dat je nu vooral?"

NC:

Indien er meerdere mogelijke NCs zijn waaruit het voor de patiënt maar moeilijk kiezen is gebruik dan onderstaande formulering:

"Kijk naar dat beeld en zeg tegen jezelf 'Ik ben.....(NC1).' blijf naar het beeld kijken en zeg tegen jezelf 'Ik ben....(NC2).'welke van die twee combinaties raakt je op dit moment dan het meest? "

2.3 Gewenste (positieve) cognitie (PC)

"Als je dat beeld weer voor de geest haalt, wat zou je willen geloven over jezelf, in plaats van[NC].....?":

- Verantwoordelijk & schuld: "Ik heb gedaan wat ik kon" of "ik ben onschuldig"
- Controle (meteen aanreiken): "Ik kan het (plaatje/herinneringsbeeld) aan/"Ik kan er tegen" (plaatje)
- Zelfwaardering: "Ik ben OK, de moeite waard, competent, sterk" of bijv. "Ik deug"
- Veiligheid (betreft de situatie): "Ik ben (nu) veilig"

Behulpzame vragen: Hoe noem je zo iemand?

Ken je iemand die geen(NC) is? Hoe noem je zo iemand?

PC:

2.4 Geloofwaardigheid (VoC 1-7)

"Terwijl je kijkt naar het beeld in je hoofd, hoe geloofwaardig voelt de uitspraak – Positieve cognitie – dan nu aan op een 7-puntsschaal, waarbij 1 betekent 'volledig ongeloofwaardig' en 7 'volledig geloofwaardig'?"

VoC =

Bij gebruik van de CD: "Sluit dan nu je ogen"

2.5 Emotie

"Als je het beeld weer in gedachten neemt en tegelijkertijd tegen jezelf zegt.....[NC], welke emotie, bijvoorbeeld bang, boos, bedroefd, voel je dan op dit moment?":

2.6 Lading van het plaatje (SUD 0-10)

"Als je kijkt naar het beeld en je zegt tegen jezelf.....[NC], hoe naar voelt dat dan, (of: hoeveel spanning voel je dan), geschat op een schaal lopend van 0, helemaal niet naar, tot en met 10, zo naar als maar kan?"

SUD=

2.7 Plaats van de naarheid/spanning

"Waar in je lichaam voel je dat ('die naarheid/spanning') het sterkst?"

3. Desensitisatie (m.b.v. 'sets' oogbewegingen; pas aan wanneer je auditieve of tactiele stimuli gebruikt)

-Bij gebruik van oog-/handbewegingen: Hand klaar voor de ogen. "Kijk naar (de toppen van) mijn vingers"

-Bij gebruik koptelefoon: Laat (zo nodig) de koptelefoon weer opdoen. "Houd je ogen gesloten."

Neem het beeld in gedachten, zeg tegen jezelf[NC]“ Wees je bewust van de spanning in je.....[locatie van de spanning]”

Geef even de tijd zich te concentreren.

“Volg mijn hand” of “Concentreer je op de tikjes en wacht af wat er op komt”

Afleidende stimulus (oogbewegingen circa een halve minuut) (klikjes gedurende ca. 45- 60 seconden)

“Wat komt er op”/“Wat gaat er door je heen”/“Wat merk je?” (geen dialoog beginnen!)

“Concentreer je daar op”/“Ga daar mee door”

Afleidende stimulus

Bij gebruik van de koptelefoon:

“Houd je ogen gesloten en neem het beeld in gedachten.....zeg tegen jezelf(NC)..... en wees je bewust van dat gevoel in je(noem de locatie van het gevoel).....”

Geef even de tijd zich te concentreren

“Concentreer je op de tikjes en wacht af wat er op komt”

Klikjes gedurende ca. 60 seconden

“Wat komt er op”/“Wat gaat er door je heen”/“Wat merk je?” (geen dialoog beginnen!)

“Concentreer je daar op”/“Ga daar mee door”

Klikjes gedurende ca. 60 seconden

Enz.

Doorgaan totdat er zich geen nieuwe veranderingen meer aandienen (‘einde van een associatieketen’) of in ieder geval iedere 5 – 10 minuten.

Back to target

a). Test SUD. *“Haal het beeld, waarmee we zijn begonnen en zoals het nu in je hoofd ligt opgeslagen, weer voor je. Hoe naar is het nu om naar het beeld te kijken, op een schaal van 0-10, waarbij 0 betekent helemaal niet naar of helemaal neutraal, en 10 betekent zo naar als maar kan (zo gespannen als je maar kan zijn)?”* (NU DUS ZONDER DAT DE NC WORDT GEBRUIKT!).

Indien SUD > 0:

b). *“Welk aspect van dat beeld veroorzaakt die naarheid of spanning (eventueel het cijfer noemen, bijvoorbeeld ‘Wat in het beeld veroorzaakt nog die 4?’). “Wat zie je?.....”*

c). *“Concentreer je op dat aspect.....Ja, heb je dat?”*

Series oogbewegingen en associaties totdat er geen *verandering* meer is, en in ieder geval binnen 10 minuten associëren [dan terug naar a.]

‘Back to target’-procedure herhalen totdat SUD = 0. Indien SUD = 0: *“Weet je absoluut zeker dat er niet ergens nog een heel klein restje naarheid zit?..... Span je in om je te laten raken.....”*.

Zo nodig desensitisatie vervolgen. Als het oorspronkelijke beeld helemaal neutraal aanvoelt → Installatie (stap 4)

4. Installatie van de PC

a). Test VoC (met PC + beeld)

“Neem het oorspronkelijke beeld, zoals het nu in je hoofd ligt opgeslagen, in gedachten en zeg tegen jezelf.....[PC]”. Op een schaal van 1 (volledig onwaar) tot en met 7 (volledig waar), hoe waar voelt die uitspraak dan aan?

b). Instructies (ook als VoC direct al 7 is): *“Kijk naar het beeld en zeg tegen jezelf[PC].....“Ja, heb je dat?”*

c). Nieuwe set oogbewegingen of serie klikjes starten

Niet vragen naar associaties!

Nu weer verder met a. Blijf doorgaan (a, b & c) net zo lang totdat de VoC 7 is geworden

5. Body scan (Alleen als je nog voldoende tijd over hebt in de zitting)

a). *“Sluit je ogen, neem het beeld in gedachten, zeg tegen jezelf.....[PC] en loop in gedachten je hele lichaam door, van top tot teen en kijk of er nog ergens lichamelijke spanning bij dit beeld opkomt”*

b). In geval van spanning: set(s) oogbewegingen en vraag *“Wat komt er op?”*

Doorgaan tot de spanning weg is en/of er geen nieuwe associaties meer zijn. Eventueel herhaling van stappen (a en b).

6. Future template (Alleen indien dit zinvol is)

a). Laat de patiënt een beeld in gedachten nemen van - aan de gedesensitiseerde herinnering(-en) gerelateerde - situatie die tot nu wordt vermeden (of met veel angst wordt doorstaan) en/of

angstig op wordt geanticipeerd. Dit is een situatie waarin het gewenste gedrag wordt uitgevoerd.

b). Laat de patiënt het beeld beschrijven: *“Wat is het beeld dat je in gedachten neemt?”*

Let erop dat er geen catastrofale aspecten in het beeld voorkomen. Indien dit wel zo is, laat de patiënt een beeld in gedachten nemen zonder deze ‘rampen’.

c). *“Neem dat beeld in gedachten, en zeg tegen jezelf: “Ik kan dit aan”, Ja, heb je dat?”*

d). Serie oogbewegingen

e). *“Neem dat beeld opnieuw in gedachten, op een schaal van 1 tot en met 7. In welke mate kan je het nu aan om het ook echt te doen?”*

f). Installeren (c, d & e) met afleidende stimulus totdat VoC niet verder meer stijgt (analoog aan installatie van de PC)

NB: niet vragen naar spanning/SUDs; Niet vragen naar associaties!

7. Positief afsluiten (aan het eind van iedere sessie; staat los van targetbeeld)

a). *“Wat is het meest positieve of waardevolle dat je het afgelopen uur over jezelf hebt geleerd (of ervaren) met betrekking tot dit thema (of met betrekking tot deze gebeurtenis)?”*

b). Zo nodig: *“Wat zegt dat over jou zelf (als persoon)? Of “Hoe noem je zo iemand?”*

c). Set oogbewegingen

d). *“Is er nog iets anders positiefs wat opkomt?”*

e). Doorgaan als er nog iets positiefs opkomt; dwz. installeren met oogbewegingen of andere afleidende stimulus totdat er geen verdere (positieve) veranderingen meer optreden.

Uitleg over komende (drie) dagen, afspraken: dagboek, bereikbaarheid etc.

8. Volgende zitting

a. Maak af waar je mee bezig bent:

- Indien SUD targetbeeld > 0: Back to target gebruiken om op te starten.

- Indien SUD targetbeeld = 0 en Voc PC < 7: verder met installatie PC (volg protocol v.a. 4a)

- Indien SUD targetbeeld = 0 en Voc PC = 7: Check het hele ‘filmpje’ of ‘fotoboek’ om te controleren of er echt geen ‘beeldjes’ meer zijn die naar zijn om naar te kijken. Als dit wel het

geval is: identificeer dit herinneringsbeeld, maak dit tot een nieuw target (nieuwe NC/PC) en start een nieuwe EMDR-procedure, indien daar tijd voor is.

b. Bij nog bestaande klachten: zoek die targets die deze klachten aansturen en start opnieuw (2).