

## **EMDR wel dergelijk erkende behandelmethode**

**De behandelmethode EMDR wordt door Wilco Vos (RD 8-2) ten onrechte beschouwd als een alternatieve geneeswijze, reageren Hanneke SchaapJonkers , Carla Aantjes , Roel Timmerman en Frans Koopmans .**

Behoort Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) tot de alternatieve geneeskunde? Die conclusie zou de lezer kunnen trekken uit het verhaal van Wilco Vos over zijn ervaringen met alternatieve geneeswijzen. In het kader bij het artikel wordt EMDR bij de alternatieve geneeswijzen ingedeeld. Het zijn volgens Vos geneeswijzen „die de weg openen naar de paranormale wereld.” Dat is echter onterecht.

In het kader bij het RD-artikel wordt EMDR als volgt getypeerd: „Door oogbewegingen ongevoelig maken en opnieuw programmeren. Een vorm van hypnotherapie.” Deze beschrijving doet echter geen recht aan wat EMDR inhoudt. EMDR is een behandeling die beoogt traumatische ervaringen te verwerken. Te denken valt aan klachten die gerelateerd kunnen zijn aan trauma's, zoals angststoornissen, depressie, chronische pijn of een negatief zelfbeeld.

EMDR is inmiddels een reguliere behandeling binnen de geestelijke gezondheidszorg (ggz) en wordt ook door De Hoop, Eleos en andere christelijke ggz-instellingen toegepast. EMDR is uitvoerig onderzocht en opgenomen in multidisciplinaire richtlijnen, onder meer bij behandeling van trauma's en angststoornissen. Alleen daarom al kan formeel niet van een alternatieve geneeswijze worden gesproken. Alternatieve geneeswijzen worden namelijk gedefinieerd als behandelmethoden waarvoor er geen "evidence based" geneeskundige effectiviteit is vastgesteld. Dergelijk bewijs is er voor EMDR wel.

Waarom EMDR blijkt te werken is overigens nog steeds voorwerp van onderzoek. Op dit moment is er vooral evidentie voor het feit dat traumatische herinneringen actief kunnen blijven in het werkgeheugen. Door via EMDR (vaak snelle oogbewegingen, maar het kan ook via ingewikkelde rekensommen maken) afleidende stimuli aan te bieden, worden deze herinneringen als het ware uit het werkgeheugen 'gehaald' en krijgen ze een normale plek van herinnering, net als andere herinneringen. Deze herinneringen worden daardoor minder levendig en opdringerig dan voorheen.

Mensen worden soms ook geholpen door actuele informatie toe te voegen aan de oude traumatische herinneringen. Dit gebeurt als er blokkades in de herinnering optreden. Deze actuele en nieuwe informatie bedenken mensen zelf, vanuit het hier en nu. Te denken valt aan iemand die zichzelf na een ongeluk de schuld geeft van het ongeluk, terwijl feitelijk bewezen is dat diegene hier niets aan kon doen. In de herinnering kan zich dit gaan vastzetten, gekoppeld aan de traumatische ervaring. Binnen EMDR wordt deze feitelijke informatie in herinnering geroepen, waardoor er ruimte ontstaat om het schuldgevoel los te kunnen laten. Uit onderzoek is inmiddels ook gebleken dat EMDR positieve herinneringen kan uitdoven.

Binnen bepaalde christelijke kringen wordt een occult verklaringsschema voor de bewezen werkzaamheid van EMDR voorgestaan. EMDR wordt dan gezien als een vorm van hypnose, met inherente suggestibiliteit van de cliënt. De misvatting is dat het bij EMDR om suggestibiliteit zou gaan. Bij hypnose is dit het geval, maar bij EMDR is iemand volledig aanwezig. De persoon wordt niet in trance gebracht en kan zelf op elk willekeurig moment bepalen om te stoppen. Een occult verklaringsmodel zonder evidentie zet mensen op het verkeerde been.

Natuurlijk, we moeten niet naïef zijn. Het blijft altijd goed en nodig dat grondig nagedacht wordt over specifieke niet-christelijke vooronderstellingen en inhouden van bepaalde behandelmethoden. Maar dan niet alleen bij EMDR, maar bij alle behandelmethoden. Immers, alle erkende, evidence based behandelmethoden kunnen gebruikt worden op een wijze die van God afleidt (tot en met het paranormale toe...) of op een wijze waarin God voluit erkend en betrokken wordt. De context waarbinnen de behandelmethoden, ook EMDR, worden gebruikt en de behandelaars bepalen uiteindelijk grotendeels of het eerste of het laatste bewerkstelligd wordt.

Dat EMDR in het artikel van Wilco Vos mede werd aangeboden in een totaalaanbod aan (inderdaad) alternatieve (occulte) geneeswijzen, maakt daarmee EMDR zelf nog niet tot een alternatieve geneeswijze die per definitie de weg zou openen naar de paranormale wereld.

Overigens is over de stelling dat alternatieve geneeswijzen per definitie de weg openen naar de paranormale wereld ook een discussie te voeren, maar dat laten we buiten beschouwing in deze bijdrage. Het gaat ons hier om de misvatting rond EMDR, een behandeling die tot de gangbare reguliere ggz-praktijk behoort en met reden ook in de christelijke ggz een plek heeft gekregen.

**De auteurs zijn verbonden aan het Kennisinstituut christelijke ggz, een initiatief van Eleos en De Hoop. Hanneke SchaapJonkers is godsdienstpsycholoog, Carla Aantjes verpleegkundig specialist, Roel Timmerman klinisch psycholoog en Frans Koopmans onderzoeker.**