

# Beweging en lichamelijkheid in het EMDR-proces

Henriëtte van der Meijden  
4-11-2016




# Complexe PTSS

- ◆ Zoek als PMTer  
samenwerking  
met EMDR-therapeuten

# Eye Movement Desensitization Reprocessing

- ◆ 1989 beschreven door Francine Shapiro
- ◆ Opgenomen in de richtlijnen angststoornissen

# Uitgangspunten EMDR

- ◆ Verwerken van trauma
  - ◆ Zelfhelend vermogen, cliënt als expert van zichzelf
  - ◆ Integratie van cognities, gevoel en lichamelijkheid  
informatieverwerkingsproces/adaptatie
  - ◆ Werkgeheugenhypothese
  - ◆ Toen en nu
- 


# Procedure I, cognities

- ◆ Vertellen traumatisch materiaal
- ◆ Identificatie meest beladen beeld
- ◆ NC – negatieve, disfunctionele cognitie
- ◆ PC – positieve functionele cognitie
- ◆ Geloofwaardigheid van de PC op  
Validity of Cognition-scale (VOC) 1-7

# Cognitieve domeinen

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

# Positieve cognitie

- ◆ Controle: “Ik kan het (herinneringsbeeld / plaatje) aan”
  - ◆ Veiligheid (betreft de situatie): “Ik ben (nu) veilig”
  - ◆ Zelfwaardering: “Ik ben oké, de moeite waard, competent, sterk”
  - ◆ Verantwoordelijk & schuld: “Ik heb gedaan wat ik kon” of “Ik ben onschuldig”
- 

## Procedure 2, emoties en lichaam

- ◆ Emoties benoemen die nu door het beeld en de NC worden opgeroepen
- ◆ Subjective Units of Disturbance-scale SUD 0-10 (hoe naar?)
- ◆ Plaats van de lichamelijke sensaties




# Procedure 3, desensitisatie

- ◆ Afleidende stimuli
  - oogbewegingen, handtaps
- ◆ Associaties – waarnemen eigen proces “Wat komt er in je op?”
- ◆ Back te Target
- ◆ SUD naar 0

# Procedure 4

## opbouw pos. cognitie en gevoel.

- ◆ PC koppelen aan beeld
  - ◆ VOC – 6/7
  - ◆ Bodyscan
  - ◆ Flash Forward
  - ◆ Future Template
  - ◆ Positief afsluiten
- 

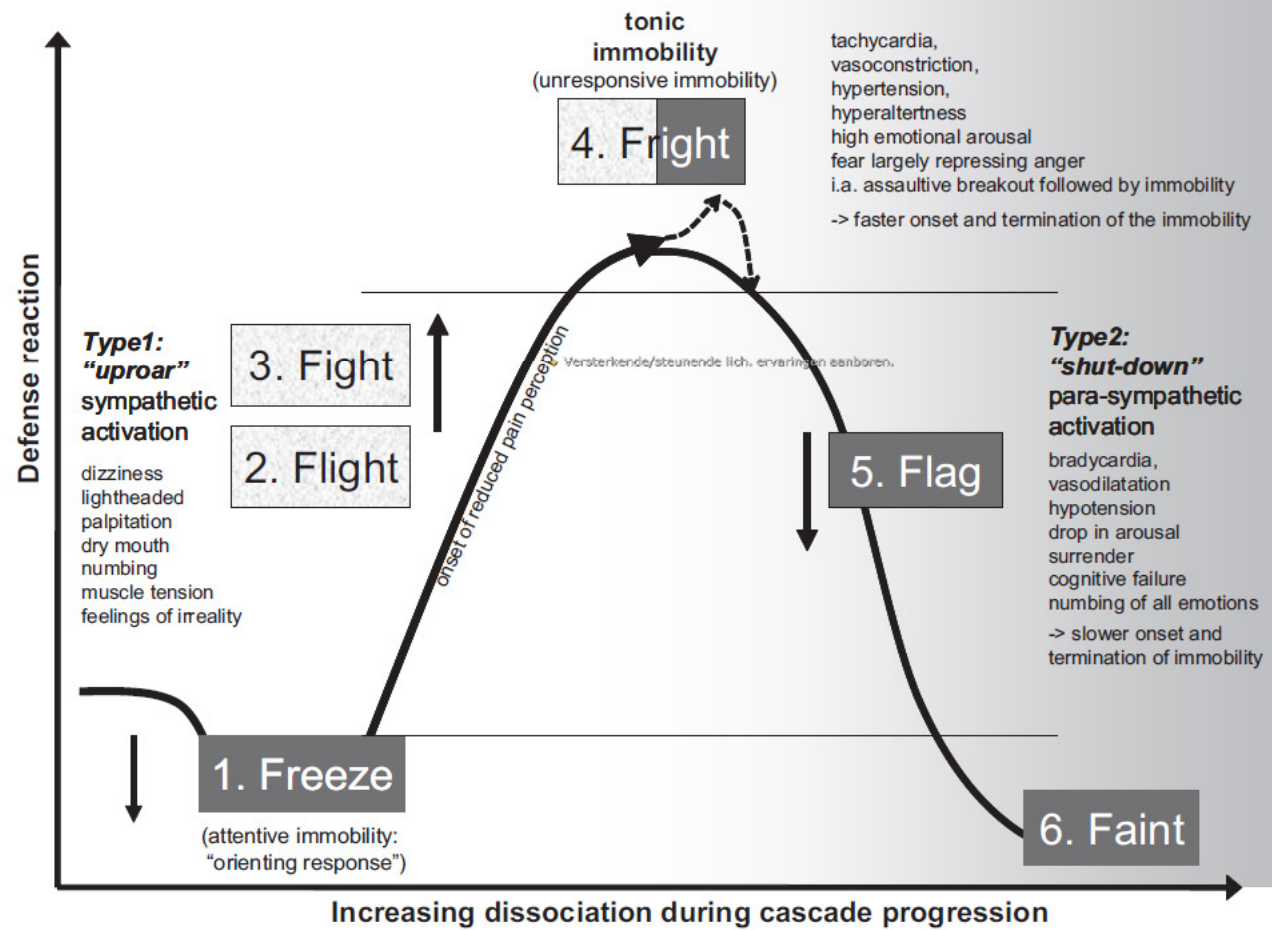
# Voorwaarden EMDR

- ◆ Bereikbaarheid van trauma
- ◆ Erkenning en motivatie
- ◆ Affectregulatie, verbondenheid en zelfbeeld voldoende
- ◆ Hier en nu, observator-positie

# Affect regulatie


- ◆ Kun je hevige emoties verdragen in je lichaam en ze uiten
  - zonder jezelf of een ander te beschadigen
  - zonder te dissociëren?

M. Schauer & T. Elbert: Dissociation Following Traumatic Stress



Reacties op trauma	Ondermodulatie (hyperarousal)	Overmodulatie (hypoarousal)
Etiologie	Vaker in volwassen leven, minder cumulatief trauma en/of enkelvoudig trauma	Meer complex, chronisch, meervoudig, vaker vroegkinderlijk trauma
Reactie na blootstelling aan <i>trauma trigger</i>	Angst, paniek Toegenomen autonome arousal Toegenomen hartfrequentie Snelle toename in cortisol Toegenomen huidgeleiding	Dissociatie, verdoving Afgenomen autonome arousal Verminderde hartfrequentie Cortisolproductie vertraagd Verminderde huidgeleiding
Fenomenologie	Herbeleving	Dissociatie

# Combi PMT en EMDR

- ◆ Voorbereiding t.o.v. stabilisatie
  - ◆ Bereikbaarheid lichamelijkheid na trauma, beschadiging en dissociatie
  - ◆ Hier-en-nu positie behouden, waarnemer, observator, op afstand
  - ◆ In beweging komen
- 

# Therapie als tweede kans

- ◆ Ik – zelfbeeld

EMDR: RDI en EMDR op zelfbeeld

PMT: positieve, versterkende en ondersteunende activiteiten

- ◆ Ik en de ruimte – veiligheid ervaren

EMDR en PMT: veilige plek

- ◆ Ik en de ander

PMT: verbondenheid ervaren in hier en nu

PMT: affectregulatie 4 B's, dissociatie



# Bottom-up

- ◆ Ervaren van bewegen en lichaamssignalen
- ◆ Emoties kunnen onderscheiden
- ◆ Gevoelens kunnen waarnemen
- ◆ Betekenis kunnen geven aan emoties en gevoelens

Integratie met Top-down



# Vorbereiding in PMT

- ◆ Bereikbaarheid van trauma inclusief lichamelijkheid vergroten
- ◆ Dissociatie leren te doorbreken dmv zintuiglijke waarneming in het nu
- ◆ Versterkende/steunende lich. ervaringen aanboren los van het trauma
- ◆ Emotieregulatie: ver-, her- en erkennen, betekenis verlenen en uiten bij zichzelf
- ◆ Contact maken en houden met lichaam en de ander

# Ondersteuning via PMT tijdens EMDR hier en nu

- ◆ Mede-regisseur van eigen proces blijven, zelfregulatie vasthouden
- ◆ Ervaringen/symbolen vasthouden
- ◆ Veilige plek
- ◆ Corrigerende ervaring uitvoeren en beleven

# Integratie m.b.v. PMT na EMDR

- ◆ Alsnog wél doen wat toen niet kon
- ◆ Kracht ervaren
- ◆ Weer toe-eigenen van lichaam
- ◆ Rouw, gemis
- ◆ Steun bij integratie dagelijks leven  
/transfer

# Dank voor jullie aandacht

- ◆ Zoek als PMTer samenwerking met EMDR-therapeuten.