

Over Indigo

Indigo helpt mensen met psychische problemen door heel Nederland (Basis GGZ). We zijn er voor iedereen. We behandelen cliënten individueel, in groepen en door middel van online-hulp. Op ongeveer 150 locaties in heel Nederland helpt Indigo jaarlijks meer dan 23.000 mensen met psychische klachten.

Noagg maakt deel uit van Indigo Midden-Nederland. Noagg behandelt mensen die afkomstig zijn uit andere (niet-) westerse culturen, zo mogelijk in de eigen taal.

E-health

In de behandeling wordt veel gebruik gemaakt van de mogelijkheden van e-health. Vrijwel altijd ontvangt u een combinatie van gesprekken en e-health. Zo krijgt u thuis meer informatie over de problematiek en kunt u oefeningen doen om er beter mee om te leren gaan. Er zijn ook speciale programma's voor de ouders van (jonge) kinderen en voor jongeren.

**INDIGO IS EEN LANDELIJK SAMENWERKINGSVERBAND WAARIN
VERSCHILLENDE GGZ-INSTELLINGEN PARTICIPEREN OM DE
KWALITEIT VAN ZORG TE VERBETEREN**

Indigo Midden Nederland
Kaap Hoordreef 48
3563 AV Utrecht

Telefoon 030 230 85 10
Fax 030 310 32 51

info@indigo.nl
www.indigo.nl/mnl



indigo>
MIDDEN NEDERLAND

indigo>
MIDDEN NEDERLAND

EMDR

Eye Movement Desensitization Reprocessing



MENTALE ONDERSTEUNING | DIRECT EN DICHTBIJ



Wat is EMDR?

EMDR is een effectieve behandeling voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring, zoals een geweldsincident, een ongeval, seksueel geweld of een onverwachte confrontatie met de dood.

EMDR is de afkorting van Eye Movement Desensitization and Reprocessing.

Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Soms lukt het niet hier op eigen kracht uit te komen en blijft u last houden van psychische klachten. Vaak gaat het om herinneringen aan de ingrijpende gebeurtenis zoals nare beelden die terug blijven komen (herbelevingen, flashbacks) en nachtmerries. Ook kunnen vermijdingsreacties optreden; alles wat herinnert aan de gebeurtenis uit de weg gaan, er niet over willen praten, heel hard gaan werken en verhoogde waakzaamheid. Daarnaast wordt men prikkelbaar; gespitst op nieuw gevaar en daardoor sneller geïrriteerd. Men heeft last van woede-uitbarstingen en schrikreacties. Als iemand deze klachten ervaart, spreken we meestal van een Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS).

Voor wie?

EMDR is bedoeld voor de behandeling van mensen met PTSS, maar kan ook worden toegepast bij andere, aan ingrijpende gebeurtenissen gerelateerde angstklachten, panieklachten of fobische klachten. Er is steeds meer bewijs dat emotioneel beladen herinneringen en beelden ook een belangrijke rol spelen bij andere klachten zoals chronische pijn, depressie, eetstoornissen, verslavingen en psychose. Om deze reden wordt EMDR bij deze problemen en stoornissen steeds vaker toegepast.

Naast EMDR biedt Indigo ook Exposure als behandelingsmethode voor PTSS. Beide behandelingsmethoden zijn wetenschappelijk effectief bevonden. EMDR werkt echter over het algemeen sneller en wordt vaak als minder belastend ervaren..

Hoe werkt EMDR?

De hulpverlener zal u tijdens de behandeling vragen aan de ingrijpende gebeurtenis terug te denken, inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. U gaat terug naar het meest pijnlijke moment van de gebeurtenis. Op dat moment wordt u gevraagd de hand van de therapeut te volgen die op ongeveer 30 centimeter afstand voor het gezicht langs, in een rechte horizontale lijn heen en weer beweegt. Er kan ook worden gewerkt met geluiden die, door middel van een koptelefoon, afwisselend rechts en links worden aangeboden. Vervolgens wordt u gevraagd zich te concentreren op de gedachten, beelden, gevoelens of lichamelijke sensaties die naar boven komen. De oogbewegingen worden net zo lang herhaald tot er geen nieuwe beelden meer naar boven komen en het meest pijnlijke moment geen spanning meer oproept.

Wat is het te verwachten effect?

De behandeling met EMDR zal ertoe leiden dat het steeds gemakkelijker wordt om aan de ingrijpende gebeurtenis terug te denken zonder dat dit angst of andere nare (spannings-) reacties oproept. Op deze wijze helpt EMDR u om de ingrijpende gebeurtenis te verwerken en een plek te geven. Vaak al na een paar sessies.

Hoe het komt dat EMDR effect heeft, is nog onduidelijk. Eén verklaring is dat EMDR leidt tot versnelde informatieverwerking en dat de combinatie van het sterk denken aan de ingrijpende gebeurtenis en de aangeboden afleiding zorgt dat de natuurlijke verwerking wordt gestimuleerd.

