



Exploring EMDR-therapy and tinnitus

Linda Hochstenbach-Nederpel
Gz-psycholoog

Introductie

- Voorstellen:
 - GZ-psycholoog,
 - gedragstherapeut en traumatherapeut (EMDR)
 - eigen eerstelijnspraktijk (verwijzingen politie, huisartsen)
 - Als zzp'er ingehuurd bij GGMD (voorheen VIA) voor het geven van groepsbehandelingen tinnitus en hyperacusis.
 - 2005-2006 cursus EMDR .
 - Meeste informatie komt uit : Handboek EMDR (een geprotocolleerde behandelmethode voor de gevolgen van psychotrauma) van Ad de Jongh en Erik ten Broeke. Tevens is de lezing gebaseerd op wat er te vinden is uit de literatuur en op eigen ervaringen vanuit de praktijk.
-

Wat is EMDR en hoe werkt het?

- Letterlijke vertaling: Eye Movement Desensitization and Reprocessing.
 - Procedure voor het verwerken van traumatische herinneringen. Start met het recente trauma naast mogelijk/vaak dieper achterliggende traumata vanuit bijvoorbeeld de jeugd.
 - Hoe het precies werkt is onduidelijk. Verklaring voor effecten:
 - procedure leidt tot versnelde informatieverwerking/belasten van het werkgeheugen.
 - Natuurlijke verwerkingssysteem wordt gestimuleerd door gebruik te maken van het volgen van handbewegingen door de therapeut, auditief aanbieden van klikjes of tappen op beide handen (kinderen).
-

Achtergronden EMDR

- Francine Shapiro: bemerkte tijdens wandeling dat onprettige herinneringen uit haar jeugd drastisch verminderde nadat haar ogen spontaan enkele keren heen en weer bewogen door het volgen van de bewegingen van bladeren aan de bomen(1987).
 - Naast desensitisatie (=vermindering angst) ook cognitieve fenomenen zoals spontane verandering in betekenisverlening gekoppeld aan trauma.
 - EMDR in 1989 geïntroduceerd. In het begin veel kritiek ('one sessie cure').
 - Uiteindelijk werd in 2005 EMDR gezien als de meest effectiefste behandelingen die er is en bleek 'evidenced based' na uitgebreid wetenschappelijk onderzoek en publicatie van groot aantal effectstudies naast aanhoudend enthousiasme behandelaars en opmerkelijke resultaten bij cliënten.
 - EMDR is een geprotocolleerde behandeling.
-

Indicatie EMDR:

- Verschillende traumata zoals ernstig verkeersongeval, een verkrachting, een gewapende overval, mishandeling of de plotselinge dood van een dierbaar persoon maar ook paniekaanval, sociale angst, specifieke fobieën, rouw, reactieve stemmingstoornissen, OCD, gegeneraliseerde angststoornis, aanpassing,- en eetstoornissen.
 - Afhankelijk van coping: vele mensen kunnen psychische beschadigingen wel een plek geven anderen, door verschillende redenen, niet.
 - Vaak gehoorde klachten zijn herbelevingen, vermijden van situaties die herinneringen oproepen, vertonen van extreme schrikachtigheid, slaap,- en concentratieproblemen. Punten voldoen aan de diagnostische criteria voor een PTSS.
-

Doel EMDR

- Doel:
 - Lijdensdruk zo snel mogelijk verminderen (herbelevingen).
 - Beperken van actuele klachten (intrusies, nachtmerries).
 - Eerst behandelen van actuele, eenmalig trauma en eventueel daarna overige traumatisering aandacht geven.
 - Behandeling haalbaar en gewenst voor de cliënt?
 - De hele herinnering! Goed doorvragen!
 - Afspraak met cliënt: 'veilige haven' maken voor start EMDR.
-

Fases van behandeling met EMDR

- 1). Diagnostiek.
 - 2). Voorbereiden van de cliënt op de behandeling.
 - 3). 'Op scherp zetten': (target vaststellen, NC en PC identificeren, scoren van VOC (1-7), scoren van SUD (1-10)).
 - 4). Desensitisatie: cliënt laten concentreren op herinneringsbeeld, de NC en lichamelijke sensaties. Daarna aanbieden van externe stimuli zoals volgen hand therapeut, klikjes of tappen.
 - 5). Installatie bij SUD=0 door targetbeeld te koppelen aan PC tot PC=7.
 - 6). Bodyscan: spanningen in lichaam?
 - 7). Future template: toekomstig beeld wat wordt vermeden koppelen aan PC.
 - 8). Afsluiting: positief kader.
-

Resultaten EMDR

- Herinnering verliest haar kracht en emotionele lading.
 - Makkelijker om terug te denken aan oorspronkelijke gebeurtenis.
 - Veranderen van het herinneringsbeeld (waziger).
 - Spontaan ontstaan van nieuwe, minder bedreigende gedachten.
 - Cliënt kan zijn leven weer oppakken: slaappatroon verbeterd, vermijden stopt en men wordt er niet meer door geraakt.
-

Voorbeelden vanuit de praktijk

- Cliente E.: verkrachting in bos.
 - Cliente R.: zelfmoord trein.
 - Cliente C.: paniek als gevolg van fors (seksueel) misbruik in relatie.
 - Cliente J.: vechtpartij binnen werk.
-

EMDR bij tinnitus en hyperacusis

- **Indicatiestelling:**
 - tinnitus en hyperacusis zijn niet per definitie redenen om EMDR toe te passen.
 - Belangrijk is of de klacht een gevolg/gekoppeld is aan een traumatische gebeurtenis. Bijvoorbeeld: T/H na gehoortrauma, vermijdingsgedrag van plaatsen die T/H hebben veroorzaakt, het ontstaan van angsten en heftige emoties die maken dat men niet kan praten over de klacht.
 - Goed doorvragen om compleet verhaal maken.
-

Vervolg: EMDR bij tinnitus en hyperacusis

- Voorbeelden vanuit de praktijk:
 - Cliënte met hyperacusis . Woont naast hockeyveld en schiet direct in de stress als er getraind wordt en de angst voor het geluid van sticks haar compleet verlammen. CGT goed resultaat, EMDR niet tot zeer matig.
 - Cliënt met tinnitus, hyperacusis, vervorming van geluid. Ontstaan van klachten onduidelijk. Muziek en zingen was zijn passie maar dat kan hij niet meer doen en geeft heftige emoties en zorgt voor enorme conflicten met zichzelf. CGT gewenst resultaat, EMDR zorgde voor een aantal uren vermindering van luidheid en last tinnitus. Geen blijvende effecten.
 - Cliënt met tinnitus, hyperacusis en vervorming na gehoortrauma motor. Heeft zijn motor opgeslagen, vermijdt het rijden op zijn motor, angst is enorm. CGT goed resultaat, EMDR laat angst verdwijnen maar klachten van tinnitus blijven.
 - Cliënt met tinnitus en hyperacusis kan niet praten over zijn klachten. Wordt zeer emotioneel. Het gevolg is dat hij zich niet begrepen voelt en alleen met zijn klacht. CGT gewenst resultaat, EMDR geeft hem rust en berusting/acceptatie.

Resultaten EMDR bij tinnitus en hyperacusis

- Tinnitus en hyperacusis verdwijnt als klacht uiteraard niet!
 - Traumatische koppeling vaak minder sterk aanwezig dus vermijdingsgedrag verminderd , angst verdwijnt en daardoor vaak ook minder stress en spanning wat indirect dus voor minder last van klachten als tinnitus en hyperacusis geeft.
 - Resultaten zijn vaak bijeffecten zoals dat het klikken rust geeft, soort maskeer effect wat als prettig wordt ervaren maar van korte duur.
-

Vragen/questions?
