

EMDR-therapie (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) - Extra module

Wat is EMDR-therapie?

EMDR is de afkorting van Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Als je last blijft houden van een schokkende ervaring, zoals een ongeval, geweld of seksueel geweld, kan dat je behandeling bij het NPI in de weg zitten. Herinneringen aan een schokkende gebeurtenis kunnen zich blijven opdringen. Je ziet bijvoorbeeld steeds weer angstaanjagende beelden van de gebeurtenis, of je hebt nachtmerries. Het kan ook zo zijn dat altijd alert bent, schrikreacties hebt en situaties uit de weg gaat. EMDR-therapie kan dan helpen. Het kan de heftigheid van je nare herinneringen verminderen. Daardoor hebben ze minder invloed op je leven en staan ze de behandeling van je persoonlijkheidsproblemen niet meer in de weg.

Het is wetenschappelijk bewezen dat EMDR-therapie werkt. Het is een belangrijke behandeling voor stressklachten na een schokkende gebeurtenis. Ook is er steeds meer bewijs dat EMDR-therapie werkt bij het behandelen van persoonlijkheidsproblematiek.

Wat gebeurt er in EMDR-therapie?

EMDR-therapie is een korte behandeling van maximaal 8 sessies, naast de behandeling die je al bij het NPI hebt. In een eerste gesprek kijken we welke schokkende gebeurtenis(sen) je hebt meegemaakt. Dit noemen we het indicatiegesprek. We schatten in wat je nodig hebt en leggen uit wat EMDR-therapie is. We kijken of EMDR-therapie kan helpen bij de behandeling van jouw persoonlijkheidsproblemen, en of een korte EMDR-therapie haalbaar is.

In de behandelsessies wordt de schokkende herinnering opgeroepen. Op hetzelfde moment trekt de behandelaar je aandacht naar het 'hier en nu', door je met je ogen een bewegend lichtje of handbeweging te laten volgen. EMDR brengt vaak een stroom van gedachten en beelden op gang, en soms ook gevoelens en lichamelijke ervaringen. Na een tijdje worden de heftige gevoelens rondom de nare herinnering minder en ga je de gebeurtenis verwerken. De behandelsessie wordt afgerond met een oefening om weer rustig af te sluiten.

Voor wie is EMDR-therapie?

Je kunt EMDR-therapie krijgen als je bij het NPI in behandeling bent en klachten door een schokkende gebeurtenis hebt die je behandeling in de weg staan.

Hoe lang duurt de behandeling?

EMDR-therapie is 1 keer per week, 90 minuten per keer en maximaal 8 sessies.

Publicaties

- Cusack, K., Jonas, D. E., Forneris, C. A., Wines, C., Sonis, J., Middleton, J. C., . . . Weil, A. (2016). Psychological treatments for adults with posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 43, 128-141. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26574151/>).
- Hafkemeijer LCS, de Jongh A, van der Palen J, Starrenburg A. Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) in patients with a personality disorder. *Eur J Psychotraumatol*. 2020;11(1):1838777. (<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008198.2020.1838777>).

Kosten

Als je een Nederlandse ziektekostenverzekering hebt, dan wordt je behandeling bij het NPI vergoed via de Zorgverzekeringswet. Het NPI is een specialistische ggz-instelling. Dit betekent dat de behandelingen onderdeel zijn van de basisverzekering. Ze worden dus vergoed door de zorgverzekeraars.

Je betaalt wel eigen risico voor behandeling in de specialistische ggz. In je polisvoorwaarden staat precies beschreven op welke vergoeding jij recht hebt.

Het kan gebeuren dat je verzekeraar laat weten dat hij geen contract heeft met het NPI. Maar het NPI is onderdeel van Arkin. Je verzekeraar heeft wel een contract met Arkin. De behandelingen van het NPI worden via het contract met Arkin vergoed.

Privacy

Het NPI beschermt jouw privacy. Dit is geregeld in de wet. Het betekent dat wij informatie over jou en je behandeling veilig bewaren en niet met anderen delen, behalve als je daarvoor toestemming hebt gegeven. Wij houden ons aan het privacyreglement van Arkin. Hierin staat beschreven aan welke regels onze medewerkers zich moeten houden bij het omgaan met persoonsgegevens en dossiers. Hier kun je het privacyreglement lezen: <https://arkin.nl/privacyverklaring/>. Je kunt het ook telefonisch opvragen bij ons secretariaat via **020 590 47 00**.

Contact

Als je de extra module EMDR-therapie wilt doen, dan kun je dit overleggen met je vaste behandelaar. Deze kan je hiervoor aanmelden.