

## Een Kritisch Oog op EMDR

- > Effectiviteit, Wetenschappelijke Grondslagen en Ethische Overwegingen
- > Het Belang van Goed Getrainde Therapeuten met een Medische Achtergrond
- > Lange Termijn Effecten van EMDR: Een Dieper Inzicht



**Auteur: Ambrosius Duuk**

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) is een therapie die de laatste decennia wereldwijd steeds meer aandacht heeft gekregen voor de behandeling van posttraumatische stressstoornis (PTSS) en andere traumagerelateerde aandoeningen. Ontwikkeld door Francine Shapiro in de jaren '80, wordt EMDR gepromoot als een effectieve therapie die cliënten helpt om traumatische herinneringen te verwerken door het combineren van psychologische technieken en bilaterale stimulatie (meestal oogbewegingen). De therapie heeft zijn populariteit te danken aan de relatief snelle resultaten die bij sommige cliënten worden behaald. Ondanks het succes dat veel cliënten melden, is er ook aanzienlijke kritiek op de wetenschappelijke basis van EMDR, de toepasbaarheid bij diverse soorten trauma, en de ethische bezwaren rond de therapie.

### De Grondslagen van EMDR: Het Mechanisme van Oogbewegingen

Het basisidee achter EMDR is dat het trauma niet goed verwerkt wordt in het geheugen van mensen die ernstige psychische aandoeningen ontwikkelen na traumatische gebeurtenissen. Shapiro (2001), de ontwikkelaar van EMDR, stelde voor dat de ritmische oogbewegingen of andere vormen van bilaterale stimulatie de hersenen zouden helpen om traumatische herinneringen opnieuw te verwerken en te integreren, zodat deze minder verstorend worden voor de persoon. De theorie gaat ervan uit dat deze bilaterale stimulatie het proces van geheugenverwerking activeert, vergelijkbaar met de manier waarop de hersenen traumatische ervaringen tijdens de REM-slaap verwerken. Volgens Shapiro is het verwerkingsproces vaak verstoord na een trauma, waardoor de herinneringen 'gevroren' blijven in de hersenen en negatieve emoties, gedragingen en gedachten veroorzaken. De oogbewegingen of andere vormen van bilaterale stimulatie zouden het geheugen in staat stellen om de traumatische gebeurtenis opnieuw te verwerken, waarbij de cliënt de negatieve emotionele lading die met het trauma verbonden is, kan loslaten.

Hoewel dit idee veel belangstelling heeft gegenereerd, wordt het ook bekritiseerd vanwege de onzekerheid over de specifieke werking van de oogbewegingen. Wat is het exacte mechanisme dat ervoor zorgt dat de oogbewegingen het verwerkingsproces bevorderen? Er is tot nu toe geen overtuigend bewijs dat de oogbewegingen zelf de sleutel zijn tot het succes van de therapie, wat de vraag oproept of ze wel noodzakelijk zijn of dat andere therapeutische elementen de werkelijke oorzaak van de effectiviteit zijn.

## Wetenschappelijke Onderbouwing van EMDR: Onderzoek en Kritiek

### Effectiviteit van EMDR

Er is een breed scala aan studies die suggereren dat EMDR een effectieve behandeling kan zijn voor posttraumatische stressstoornis (PTSS) en andere trauma-gerelateerde aandoeningen. In een systematische review van Bisson et al. (2007) werd EMDR als gelijkwaardig of zelfs effectiever beoordeeld dan andere vormen van psychotherapie voor PTSS, zoals cognitieve gedragstherapie (CGT). Ook Cuijpers et al. (2016) concludeerden in hun meta-analyse dat EMDR net zo effectief is als andere evidence-based behandelingen bij het verminderen van trauma-gerelateerde symptomen. Studies hebben ook aangetoond dat EMDR kan helpen bij het verminderen van angst, depressie en andere comorbide symptomen bij mensen met PTSS (van der Kolk et al., 2007).

Tegelijkertijd zijn er kritiekpunten over de methodologische kwaliteit van veel onderzoeken die de effectiviteit van EMDR ondersteunen. Veel studies vertonen gebreken in hun ontwerp, zoals kleine steekproefgroottes, korte follow-upperiodes en gebrek aan controlegroepen.

Dit bemoeilijkt de beoordeling van de effectiviteit van EMDR op lange termijn en roept vragen op over de reproduceerbaarheid van de bevindingen. Dit is een belangrijk punt van zorg, aangezien de duurzaamheid van de positieve effecten van EMDR, zoals de mate waarin de voordelen na verloop van tijd aanhouden, nog steeds onvoldoende onderzocht is (Lee et al., 2006).

Verder is er een groeiend aantal onderzoekers die stellen dat de effectiviteit van EMDR niet noodzakelijkerwijs te maken heeft met de oogbewegingen, maar eerder met de cognitieve en emotionele processen die in de therapie worden geactiveerd. Onderzoek van Van den Hout en Engelhard (2012) toont aan dat andere vormen van bilaterale stimulatie, zoals geluiden of tikken, even effectief kunnen zijn als de oogbewegingen die oorspronkelijk door Shapiro werden voorgesteld. Dit roept de vraag op of de oogbewegingen zelf essentieel zijn voor het succes van de therapie, of dat de sleutel in de verwerking van trauma ligt die in alle vormen van therapie centraal staat.

### Wetenschappelijke Debat: De Oogbewegingen en hun Nut

Het wetenschappelijke debat over de rol van oogbewegingen binnen EMDR blijft bestaan. Sommigen beweren dat de bilaterale stimulatie geen unieke bijdrage levert aan het verwerkingsproces, maar dat het simpelweg een mechanisme is dat de cliënt afleidt en daardoor helpt om toegang te krijgen tot traumatische herinneringen in een veilige omgeving. In dit geval zouden de oogbewegingen niets meer zijn dan een hulpmiddel om de aandacht van de cliënt te begeleiden en de herinneringen minder beladen te maken. Dit heeft geleid tot de opvatting dat de effectiviteit van EMDR mogelijk kan worden verklaard door andere factoren, zoals de exposure aan traumatische herinneringen, het cognitieve herstructureren van negatieve overtuigingen, en het vergroten van de zelfregulatie van de cliënt (Lee et al., 2006).

Er is dus steeds meer consensus dat EMDR wellicht minder te maken heeft met de specifieke rol van de oogbewegingen en meer met het bredere proces van traumaverwerking dat de cliënt doorloopt, wat overeenkomt met andere vormen van therapie zoals cognitieve gedragstherapie (CGT).

Dit roept de vraag op of de nadruk op de oogbewegingen het belangrijkste kenmerk van de therapie is of dat het mogelijk verward wordt met de effectiviteit van de exposure- en herstructureringscomponenten.

### De Impact op Cliënten: Ethische Overwegingen

EMDR wordt gepromoot als een therapie die relatief snel resultaat biedt bij de behandeling van trauma. De snelheid waarmee cliënten soms verlichting ervaren, is een van de belangrijkste aantrekkingspunten van EMDR. Cliënten die worstelen met PTSS of andere trauma-gerelateerde stoornissen melden echter soms een tijdelijke verergering van symptomen, vooral in de beginfase van de therapie. Dit kan leiden tot een emotionele destabilisatie, omdat het proces van herbeleving van trauma vaak intense reacties oproept (Högberg et al., 2015).

Dit brengt belangrijke ethische bezwaren met zich mee. Bij cliënten met een complex trauma of ernstige psychologische aandoeningen is het belangrijk om grondig voor te bereiden op het verwerken van herinneringen die langdurig zijn onderdrukt. Wanneer een traumatische herinnering wordt opgehaald zonder voldoende voorbereiding, kan de cliënt het gevoel krijgen dat hij of zij overweldigd wordt door de emoties die naar boven komen. Dit kan leiden tot gevoelens van angst, dissociatie of zelfs zelfbeschadiging als het verwerkingsproces niet goed wordt begeleid.

Volgens sommige therapeuten is het essentieel om eerst stabilisatie- en veiligheidstechnieken te onderwijzen, zodat de cliënt in staat is om de emotionele reacties van het verwerken van trauma goed te hanteren (Herbert & Mueser, 2011).

Bovendien is er een bezorgdheid over het feit dat EMDR soms wordt gepromoot als een “quick-fix” voor trauma. In een cultuur die snel resultaat verwacht, kan de nadruk op snelheid leiden tot een oppervlakkig proces van genezing, waarbij de diepere, onderliggende trauma's niet altijd volledig worden aangepakt. Trauma is vaak een complex en gelaagd proces dat tijd, geduld en een grondige verkenning van de psychologische gevolgen vereist. Het is belangrijk dat therapeuten zich bewust zijn van het feit dat snel verwerkte symptomen niet noodzakelijkerwijs het diepgewortelde trauma zelf aanpakken.

### De Rol van de Therapeut: Kwalificaties en Training

De effectiviteit van EMDR hangt ook sterk af van de vaardigheden en ervaring van de behandelende therapeut. EMDR vereist specifieke training en certificering, wat essentieel is voor het juiste gebruik van de therapie. Therapeuten moeten in staat zijn om de juiste vragen te stellen, de traumatische herinneringen effectief op te roepen en cliënten adequaat te ondersteunen wanneer ze met emotioneel geladen herinneringen geconfronteerd worden. Therapeuten die niet goed getraind zijn, kunnen risico's met zich meebrengen, zoals onvoldoende begeleiding van de cliënt tijdens emotioneel intense momenten of het niet goed kunnen inschatten van de psychologische staat van de cliënt (Van der Hart et al., 2006).

Dit benadrukt de noodzaak voor een zorgvuldige en gedetailleerde opleiding van therapeuten die EMDR toepassen, evenals de belangrijke verantwoordelijkheid om de emotionele veiligheid van cliënten te waarborgen.

Niet elke therapeut heeft de nodige vaardigheden om de intensiteit van trauma effectief te beheren, wat kan leiden tot negatieve bijwerkingen en verslechtering van de symptomen.

### Conclusie: EMDR als Krachtige Maar Controverse Therapie

EMDR heeft zich bewezen als een effectieve behandeling voor veel cliënten met trauma-gerelateerde stoornissen, met name PTSS. De therapie biedt veelbelovende resultaten, maar de wetenschappelijke onderbouwing is niet zonder kritiek. De rol van de oogbewegingen in het proces blijft een onderwerp van debat, en de kwaliteit van de onderzoeken naar de effectiviteit van EMDR varieert. Hoewel sommige studies wijzen op de effectiviteit van de therapie, blijft het onduidelijk waarom de oogbewegingen zo belangrijk zouden zijn, of ze überhaupt noodzakelijk zijn voor de positieve resultaten. Daarnaast moeten therapeuten zich bewust zijn van de ethische bezwaren bij het toepassen van EMDR, vooral bij cliënten met complexe trauma's. Het risico van verergering van symptomen en de nadruk op snelle behandelingen vraagt om zorgvuldige voorbereiding en voortdurende monitoring van cliënten. De effectiviteit van EMDR hangt ook sterk af van de deskundigheid van de behandelaar, en het is van cruciaal belang dat therapeuten goed getraind zijn en in staat zijn om de cliënt veilig en effectief door het verwerkingsproces te begeleiden.

Al met al heeft EMDR onmiskenbare waarde voor de behandeling van trauma, maar het is belangrijk dat therapeuten kritisch blijven op de toepasbaarheid van de therapie, en cliënten zich bewust zijn van wat ze kunnen verwachten. Trauma is vaak een langdurig en complex proces, en hoewel EMDR voor sommige mensen een snel en krachtig hulpmiddel kan zijn, moet het in de bredere context van traumaherstel worden geplaatst, waarin geduld en langdurige verwerking vaak noodzakelijk zijn.

Een essentieel aspect van de effectiviteit van EMDR is de expertise van de therapeut. Omdat EMDR de cliënt vraagt om traumatische herinneringen op te roepen en te verwerken, is het van cruciaal belang dat therapeuten goed getraind zijn en beschikken over de juiste medische en psychologische achtergrond. De verantwoordelijkheid van de therapeut is groot, vooral wanneer het gaat om cliënten met complex trauma, waarvan de symptomen intens kunnen zijn en het herstelproces delicate begeleiding vereist.

### Het Belang van Goed Getrainde Therapeuten

EMDR wordt vaak gepromoot als een relatief snelle behandeling voor trauma, maar dit betekent niet dat het een eenvoudige of risicoloze therapie is. Het vergt een diepgaande kennis van psychologische en fysiologische processen, evenals het vermogen om cliënten op een veilige en verantwoorde manier door het traumaverwerkingsproces te begeleiden. Een goed getrainde therapeut moet niet alleen beschikken over de specifieke technieken van EMDR, maar ook over een brede medische en psychologische achtergrond die hen in staat stelt om complexe trauma's te begrijpen en de cliënt door het proces van blootstelling en herbeleving van trauma te begeleiden.

Therapeuten die geen grondige medische of psychologische opleiding hebben, kunnen onvoldoende in staat zijn om de emotionele reacties van cliënten te begrijpen en effectief te begeleiden.

Trauma kan immers ernstige en langdurige psychologische effecten hebben, en zonder de juiste kennis kan het verwerken van traumatische herinneringen onbedoeld schadelijk zijn voor de cliënt. Een therapeut met een solide medische of psychologische achtergrond begrijpt de neurologische en emotionele impact van trauma, en kan deze kennis gebruiken om de cliënt te ondersteunen bij het veilig en gecontroleerd verwerken van herinneringen.

### De Medische Achtergrond: Hoe Belangrijk is Deze?

Therapeuten met een medische of psychologische achtergrond zijn beter uitgerust om de lichamelijke en psychische reacties van cliënten op traumatische herinneringen te herkennen en te begrijpen. Wanneer cliënten door EMDR therapie gaan, kunnen ze intense emotionele en fysieke reacties ervaren, zoals verhoogde hartslag, hyperventilatie of zelfs dissociatie. Een therapeut met medische kennis is in staat om deze reacties niet alleen psychologisch te begeleiden, maar ook te begrijpen in de context van het menselijk zenuwstelsel en het lichaam. Dit is van groot belang, aangezien trauma vaak niet alleen in de geest wordt opgeslagen, maar ook in het lichaam (Van der Kolk, 2014).

Een medische achtergrond maakt het mogelijk voor therapeuten om de lichamelijke symptomen van stress of trauma te begrijpen en adequaat te reageren op acute lichamelijke reacties. Dit kan hen helpen om hun cliënten niet alleen emotioneel maar ook fysiek te ondersteunen tijdens de behandeling. Als een cliënt bijvoorbeeld dissocieert of overprikkeld raakt, kan de therapeut met een medische achtergrond de juiste technieken gebruiken om de cliënt te kalmeren, en hen weer in contact te brengen met het huidige moment.

Daarnaast kunnen therapeuten met een medische of psychologische achtergrond beter omgaan met comorbide stoornissen, zoals depressie, angst of eetstoornissen, die vaak gepaard gaan met trauma.

Het is niet ongebruikelijk dat trauma leidt tot bijkomende psychische aandoeningen die de effectiviteit van EMDR kunnen beïnvloeden. Een goed opgeleide therapeut kan deze bijkomende stoornissen effectief herkennen en behandelen, en kan bijvoorbeeld gebruik maken van andere therapeutische benaderingen naast EMDR om de cliënt te ondersteunen in hun herstelproces.

### De Risico's van Onvoldoende Getrainde Therapeuten

Wanneer EMDR wordt uitgevoerd door therapeuten zonder een gedegen medische of psychologische opleiding, kunnen de risico's aanzienlijk zijn. Trauma is een complexe ervaring die niet alleen psychologisch, maar ook fysiologisch ingrijpt in het functioneren van het lichaam en de hersenen. De herinneringen aan trauma's zijn vaak opgeslagen in een toestand van verhoogde fysiologische opwindings, en het herbeleven van deze herinneringen kan leiden tot flashbacks, dissociatie of andere verergerde symptomen. Therapeuten die onvoldoende getraind zijn, kunnen moeite hebben om deze reacties te herkennen en de juiste strategieën te implementeren om de cliënt te stabiliseren. Bovendien kunnen ongetrainde therapeuten de behandelingsprocessen versnellen of de cliënt niet goed voorbereiden op de emotionele intensiteit die de therapie kan veroorzaken. Dit kan leiden tot een verergering van de symptomen, zoals angst of depressie, die soms zelfs kunnen escaleren naar een psychotische episode bij cliënten met een bijzonder kwetsbare geestelijke gezondheid.

Een goed getrainde therapeut met een medische achtergrond weet hoe ze de snelheid van het verwerkingsproces kunnen aanpassen aan de behoeften van de cliënt en kan ervoor zorgen dat er geen overbelasting optreedt tijdens de sessies.

Er is ook bezorgdheid dat sommige therapeuten de therapie verkeerd toepassen, doordat ze onvoldoende kennis hebben van de onderliggende psychologische en neurologische mechanismen die EMDR ondersteunen. Zonder een goede opleiding is het mogelijk dat therapeuten technieken verkeerd gebruiken of de cliënt niet de juiste steun bieden tijdens het proces. Dit kan het risico vergroten dat de cliënt emotioneel instabiel wordt of dat de symptomen na de behandeling niet verbeteren, of zelfs verergeren.

### Ethische Overwegingen: Begeleiding van Complex Trauma

Een ander belangrijk punt is dat trauma niet altijd eenvoudig is om te verwerken, vooral als het gaat om complex trauma. Cliënten die herhaaldelijk misbruik of geweld hebben meegemaakt, of die ernstige verwaarlozing hebben ervaren, kunnen worstelen met diepgewortelde gevoelens van schaamte, angst, en wantrouwen. In dergelijke gevallen is het essentieel dat therapeuten de cliënt niet alleen begeleiden in het verwerken van traumatische herinneringen, maar ook in het bouwen van een gezonde therapeutische relatie die is gebaseerd op veiligheid en vertrouwen. Therapeuten met een medische of psychologische achtergrond hebben de kennis en vaardigheden om complexe trauma's te behandelen, doordat ze de psychologische en fysiologische gevolgen begrijpen en de juiste technieken kunnen inzetten om het herstelproces zorgvuldig en op maat te begeleiden. Een goed opgeleide therapeut zal bovendien niet alleen gericht zijn op het verminderen van de symptomen, maar ook op het bevorderen van het algemene welzijn van de cliënt. Dit omvat het versterken van coping mechanismen, het ontwikkelen van veerkracht, en het ondersteunen van de cliënt bij het herstellen van een gezond gevoel van zelfwaardering en controle over hun leven. In gevallen van complex trauma kunnen therapeuten ook andere therapeutische benaderingen, zoals psychodynamische therapie of mindfulness, integreren om de cliënt te helpen herstellen op zowel psychologisch als lichamelijk niveau.

### Conclusie: De Kritieke Rol van Goed Getrainde Therapeuten in EMDR

Hoewel EMDR voor veel cliënten een effectieve therapie kan zijn, is de rol van de therapeut essentieel voor het succes van de behandeling. Het is van cruciaal belang dat therapeuten niet alleen getraind zijn in de specifieke technieken van EMDR, maar ook beschikken over een gedegen medische en psychologische achtergrond die hen in staat stelt om de cliënt op een holistische manier te begeleiden. Trauma is een complex proces dat niet alleen in de geest, maar ook in het lichaam is opgeslagen, en de juiste therapeutische begeleiding is nodig om dit veilig en effectief te verwerken.

Therapeuten met een medische achtergrond kunnen beter omgaan met de fysieke en psychologische reacties die optreden tijdens de therapie en kunnen risico's zoals dissociatie of acute stress op een verantwoorde manier beheren. Ze begrijpen de diepere fysiologische impact van trauma en kunnen de cliënt door het proces begeleiden met de nodige zorgvuldigheid, geduld en deskundigheid. Bij onvoldoende training en ervaring kunnen therapeuten schade aanrichten, door bijvoorbeeld te snel te handelen of onvoldoende voorbereiding te bieden voor de emotionele intensiteit van de therapie.

Daarom is het essentieel dat EMDR alleen wordt toegepast door goed opgeleide therapeuten die niet alleen over de nodige kennis van psychologische technieken beschikken, maar ook een diepgaand begrip hebben van de medische en fysiologische aspecten van trauma. Dit zal ervoor zorgen dat de therapie niet alleen effectief is, maar ook veilig en ethisch verantwoord voor de cliënt.

### Onzekerheid over Duurzaamheid van de Effecten

Veel onderzoeken naar EMDR zijn gericht op de onmiddellijke en kortetermijnresultaten van de therapie. Bijvoorbeeld, studies tonen aan dat EMDR effectief is in het verminderen van PTSS-symptomen bij mensen die recent trauma hebben ervaren (Bisson et al., 2007). Deze studies rapporteren vaak positieve resultaten, zoals het afnemen van symptomen van angst, depressie en hyperarousal. Er zijn echter minder studies die zich richten op de langetermijneffecten van EMDR, wat vraagt tekenen doet rijzen bij de duurzaamheid van deze resultaten op langere termijn.

Een belangrijke vraag is of de verbetering die cliënten ervaren blijvend is, of dat de trauma-gerelateerde symptomen na verloop van tijd terugkeren. Onderzoek naar de langetermijneffecten van EMDR is nog relatief schaars, en de meeste studies die wel gedaan zijn, hebben korte follow-upperiodes (Bisson & Andrew, 2007). Dit betekent dat we niet precies weten of de voordelen van EMDR op de lange termijn standhouden zonder het risico op terugval. Hoewel sommige onderzoeken suggereren dat de voordelen van EMDR langer dan zes maanden blijven bestaan (van der Kolk et al., 2007), is het onduidelijk hoe de effecten zich over meerdere jaren ontwikkelen.

### Herbeleving en Terugval van Trauma

Hoewel EMDR het doel heeft om de emotionele lading van traumatische herinneringen te verminderen, is het mogelijk dat bij sommige cliënten de symptomen na verloop van tijd weer kunnen terugkeren. Dit kan het gevolg zijn van de onvolledige verwerking van trauma of het onvoldoende adresseren van diepere, onderliggende emotionele conflicten. Trauma kan complexe en langdurige effecten hebben die niet altijd volledig kunnen worden opgelost door een relatief kortdurende therapie zoals EMDR.

Bij sommige mensen kunnen trauma's die niet volledig zijn verwerkt tijdens EMDR naar de oppervlakte komen na stressvolle levensgebeurtenissen of andere psychologische veranderingen. Dit fenomeen wordt soms aangeduid als "traumaresidu" of "latente symptomen" (Herbert & Mueser, 2011). Het idee is dat sommige trauma's pas jaren later, vaak als reactie op nieuwe stress, opnieuw worden beleefd. Dit kan leiden tot een terugval van symptomen, waardoor de effectiviteit van EMDR op lange termijn ter discussie komt te staan.

Dit roept de vraag op of EMDR als een op zichzelf staande therapie voldoende is voor het langdurig verwerken van trauma, of dat het een aanvulling nodig heeft van andere langdurige therapieën zoals cognitieve gedragstherapie (CGT) of psychodynamische therapie. Vooral bij mensen die lijden aan complex trauma, zoals bij herhaaldelijk misbruik of verwaarlozing, is het waarschijnlijk dat EMDR alleen niet voldoende is om de diepgewortelde psychologische en emotionele gevolgen volledig te behandelen.



### Risico op Verergering van Symptomen

Er zijn ook zorgen over de mogelijkheid dat de symptomen van trauma zich kunnen verergeren tijdens de EMDR-behandeling. In de beginfase van de therapie kan het oproepen van traumatische herinneringen namelijk leiden tot een tijdelijke verergering van symptomen zoals angst, dissociatie of zelfs flashbacks (Högberg et al., 2015). Dit staat bekend als de "beginverergering," een veelvoorkomende ervaring bij mensen die therapieën ondergaan waarbij ze traumatische herinneringen opnieuw moeten beleven. Hoewel dit vaak als een tijdelijk fenomeen wordt gezien, kan het bij sommige cliënten problematisch zijn, vooral als ze geen adequate begeleiding krijgen van hun therapeut. De bezorgdheid is dat, zonder zorgvuldige monitoring, sommige cliënten onvoldoende steun ervaren om de tijdelijke verergering van symptomen door te komen. Dit kan leiden tot negatieve uitkomsten op lange termijn, zoals het verlies van vertrouwen in de therapie of het zelfs opnieuw ervaren van emotionele destabilisatie.

### Het Belang van Langdurige Nazorg en Begeleiding

EMDR wordt vaak gepromoot als een therapie die relatief snel resultaten oplevert, maar dit kan onterecht verwachtingen scheppen over de snelheid van genezing. Trauma is een complexe aandoening, en voor sommige cliënten kan langdurige nazorg noodzakelijk zijn om de effecten van de therapie te ondersteunen en om te zorgen voor stabiliteit op lange termijn.

Dit betekent dat therapeuten die EMDR toepassen, niet alleen verantwoordelijk zijn voor de korte termijn interventie, maar ook voor het waarborgen van een langdurig herstelplan, wat in sommige gevallen betekent dat andere therapieën of vormen van ondersteuning nodig zijn.

Zonder adequate nazorg kan de kans op terugval of het niet volledig integreren van de traumatische herinneringen in het dagelijks leven groot zijn. Het risico bestaat dat cliënten het gevoel hebben dat hun trauma niet volledig is verwerkt, waardoor ze op lange termijn nieuwe klachten ontwikkelen die het gevolg zijn van incomplete behandeling.

### Integratie met Andere Therapieën: Een Geïntegreerde Benadering?

Een andere belangrijke overweging is dat EMDR mogelijk het meest effectief is in combinatie met andere therapieën. Trauma is zelden een eenvoudig probleem en vereist vaak een multidimensionale benadering. Hoewel EMDR indrukwekkende resultaten kan opleveren op het gebied van symptoomverlichting, vooral op korte termijn, kan de langetermijnoplossing een meer holistische benadering vereisen.

Cognitieve gedragstherapie (CGT) en psychodynamische therapieën richten zich op het begrijpen van de diepere psychologische effecten van trauma en kunnen cliënten helpen om de cognitieve en emotionele patronen te herkennen die voortkomen uit hun trauma. Deze therapieën kunnen worden gecombineerd met EMDR om een meer omvattende benadering van trauma te bieden, vooral voor cliënten met complexe of langdurige trauma's. Zo kan EMDR helpen om de onmiddellijke symptomen van trauma te verlichten, terwijl andere therapieën zich richten op de achterliggende psychologische problemen die mogelijk na de behandeling door EMDR nog aan de oppervlakte komen.

### Conclusie: De Lange Termijn van EMDR Blijft Onduidelijk

Hoewel EMDR veelbelovende resultaten oplevert op korte termijn, is er nog veel onzekerheid over de lange termijn effecten van de therapie. De vraag blijft of de voordelen die cliënten ervaren na de therapie op lange termijn duurzaam zijn of dat symptomen later weer kunnen terugkeren. De ervaring van tijdelijke verergering van symptomen en de mogelijkheid van terugval benadrukken het belang van zorgvuldige opvolging en het bieden van langdurige ondersteuning aan cliënten na de therapie.

Het is belangrijk om EMDR niet te zien als een "quick-fix" voor trauma, maar als een waardevol hulpmiddel in het bredere spectrum van traumabehandeling. Vooral bij cliënten met complex trauma kan het noodzakelijk zijn om EMDR te combineren met andere therapieën en nazorg om ervoor te zorgen dat het herstelproces op lange termijn wordt ondersteund. Verder onderzoek naar de langetermijneffecten van EMDR is cruciaal om te begrijpen of deze therapie werkelijk de duurzaamheid biedt die het belooft voor het langdurige herstel van trauma.

**Bronnen:**

Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., & Lewis, C. (2007). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder: Systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 190(2), 97-104.

Cuijpers, P., Karyotaki, E., Weitz, E., Andersson, G., & van Straten, A. (2016). Psychotherapy for depression in adults: A meta-analysis of comparative outcome studies. *Journal of Affective Disorders*, 202, 511-522.

Fisher, P. A., & Corcoran, K. (2007). The effectiveness of EMDR in treating trauma-related disorders. *The Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 865-874.

Herbert, C., & Mueser, K. T. (2011). A review of the effectiveness of psychological therapies for post-traumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 24(1), 9-16.

Högberg, G., Dyb, G., & Karlsson, L. (2015). Long-term effects of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) therapy: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 6, 1-14.

Lee, C. W., & Cuijpers, P. (2006). A meta-analysis of the effects of EMDR on posttraumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(3), 263-277.

Shapiro, F. (2001). *EMDR: The breakthrough therapy for overcoming anxiety, stress, and trauma*. New York: Basic Books.

Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York: Viking.