

Draaiboek:
Basiscursus EMDR
(volwassenen)

EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort tot **EMDR**, is een kortdurende, geprotocolleerde en cliëntgerichte behandelmethode voor traumagerelateerde angstklachten. Dit zijn klachten die zijn ontstaan als direct gevolg van een concrete, akelige gebeurtenis, waarbij het denken aan deze gebeurtenis nog steeds een emotionele reactie oproept, en waarbij een causale relatie tussen deze ervaring en de huidige symptomatologie (bijv. angstklachten, somberheid, herbelevingen, slaapproblemen) aannemelijk is.

Er is inmiddels een reeks wetenschappelijke studies verricht naar de werkzaamheid van EMDR bij Posttraumatische Stress-stoornis (PTSS). Uit de resultaten blijkt dat cliënten goed op EMDR reageren. Volgens de meest recente richtlijnen van onder andere de [International Society for Traumatic Stress Studies](#) (ISTSS), de [World Health Organisation](#), en de Nederlandse Multidisciplinaire Richtlijn Angststoornissen is EMDR therapie, een van de eerste-keuze behandelingen voor psychotrauma.

De ervaring leert dat als het gaat om een trauma na een eenmalige gebeurtenis mensen vaak al na enkele zittingen in staat zijn om hun normale dagelijkse bezigheden weer op te pakken. Dit beeld wordt bevestigd door een meta-analysen over alle studies naar de psychotherapeutische- en medicamenteuze behandeling van PTSS.

Op basis van het tot dan toe verschenen gecontroleerd onderzoek met emdr heeft de World) vanaf 2013 emdr aanbevolen als een eerstekeuzebehandeling voor ptss: emdr-therapie wordt meer en meer toegepast bij andere aandoeningen dan alleen ptss. Inmiddels is emdr-therapie effectief gebleken voor de behandeling van verschillende soorten specifieke fobieën (zie bijvoorbeeld Doering e.a., 2013), voor de obsessieve-compulsieve stoornis (Nazari e.a., 2011; Marsden e.a., 2017), voor paniekstoornis (Horst e.a., 2017), zelfbeeldproblemen (Griffioen e.a., 2017), chronische pijn (Gerhardt, 2016) en gedragsproblemen bij kinderen (Soberman e.a., 2002; Wanders e.a., 2008). Daarnaast lijkt emdr een rol te kunnen spelen als aanvulling bij bestaande behandeling van verslavingsstoornissen (Hase e.a., 2008), unipolaire depressie (Behnammoghadam e.a., 2015; Hase e.a., 2015, 2018) en bipolaire depressie (Novo e.a., 2014; Perez-Dandieu & Tapia, 2014). Empirisch onderzoek naar de werkzaamheid van emdr bij andere vormen van psychopathologie is gaande.

De EMDR-basisopleiding omvat vier en een halve dag en wordt gegeven door drs. T. Koolstra¹ plus een of meer facilitators en is bedoeld voor GZ-psychologen, psychiaters, psychotherapeuten en verpleegkundig specialisten met ervaring op het gebied van psychisch trauma bij volwassenen.

De EMDR basisopleiding kent een stapsgewijze opbouw waarbij gebruik wordt gemaakt van theoretische inleidingen, live- en videodemonstraties, semi-plenaire oefeningen en gesuperviseerde praktijkoefeningen in tweetallen. Bij deze laatste oefeningen wordt gebruik gemaakt van min of meer emotioneel beladen herinneringen van de deelnemers. Na de tweede dag oefenen de deelnemers met het geleerde materiaal in de praktijk en maken zij video-opnamen van behandelingen van hun patiënten. De derde en vierde dag staan grotendeels in het teken van tips, suggesties en feedback op (een deel van) de video's.

Op de 4^e dag vindt een schriftelijke toets plaats.

Na afloop van de opleiding ontvang je een certificaat als bewijs dat je de basisopleiding hebt gevolgd, maar alleen indien je de gehele opleiding aanwezig bent geweest.

Voor behandeling van kinderen en adolescenten met EMDR bestaat er een apart opleidingstraject. Zie www.emdrkinderjeugd.nl

VEREISTEN VOOR DEELNAME AAN DE BASISOPLEIDING EMDR

Tot de basisopleiding worden professionals toegelaten die voldoen aan de volgende eisen:

1. Opleiding: beschikken over een academische vooropleiding als psycholoog, pedagoog, geestelijk gezondheidskundige of arts, aangevuld met één van de volgende kwalificaties:

¹**Tilly Koolstra** is klinisch psycholoog en psychotherapeut. Ze was ruim 27 jaar werkzaam binnen reguliere GGZ-instellingen. Sinds augustus 2015 werkt ze voor PSYTREC, een innovatief psychotrauma expertisecentrum met locaties in Bilthoven en Weert, waar ze hoofd Zorg en Opleiding is. Ze heeft een eigen praktijk voor psychotherapie, leertherapie en supervisie in Utrecht. Tilly is gecertificeerd traumatherapeut NtVP, erkend trainer en supervisor bij de VEN (Vereniging EMDR Nederland) en supervisor voor de VGcT, VKJP en de NVP. Daarnaast is zij leersupervisor en leertherapeut. Ze maakt deel uit van het bestuur van de VEN.

Drs. Erik ten Broeke is klinisch psycholoog en psychotherapeut. Hij is vrijgevestigd cognitief gedragstherapeut Deventer. Sinds circa 25 jaar is hij als opleider/supervisor voor de VGcT betrokken bij verscheidene trainingen cognitieve gedragstherapie. Voorts is hij door EMDR-Europe gecertificeerd als trainer EMDR. Veelal samen met onder anderen Ad de Jongh schreef hij tal van artikelen en boeken over EMDR, waaronder 'Handboek EMDR', 'Praktijkboek EMDR (deel I en II)' en 'Vraagbaak EMDR'. Daarnaast publiceerde hij – samen met anderen - circa 150 artikelen over met name cognitieve gedragstherapie en is hij coauteur van verscheidene (Hand)boeken over (Geïntegreerde) cognitieve gedragstherapie.

- een BIG-registratie als gezondheidszorgpsycholoog, klinisch psycholoog, psychotherapeut of psychiater, dan wel ten minste één jaar in opleiding zijnde tot één van deze registraties;
- registratie als Cognitief Gedragstherapeut VGCT® in opleiding (aspirant lid, aanvragen duurt max. 3 maanden), Cognitief Gedragstherapeut VGCT® (gewoon lid), of registratie systeemtherapeut (LID ST) bij de NVRG;
- een opleiding die naar het oordeel van de opleidingscommissie van de VEN gelijkwaardig is aan deze kwalificaties.

2. Werkervaring: ten minste 16 uur per week werkzaam zijn in de geestelijke gezondheidszorg, of een daaraan naar het oordeel van de opleidingscommissie gelijk te stellen setting, waarvan ten minste 12 uur in de patiëntenzorg met de leeftijdsgroep van de gekozen differentiatie.

Wanneer je niet voldoet aan bovenstaande eisen kun je niet deelnemen aan de erkende EMDR basisopleiding. EMDR is een gespecialiseerde psychotherapeutische methode waarvan men wereldwijd vindt dat deze voorbehouden moet zijn aan mensen met een academische achtergrond en specialistische kennis op het gebied van de psychologie/psychiatrie. In Nederland is dat GZ-psycholoog, psychotherapeut en psychiater. Huisartsen en basispsychologen zijn uitgesloten. Voor meer informatie, zie: www.emdr.nl. Ook wanneer je een HBO – of gelijkwaardige opleiding hebt gevolgd mag je helaas niet deelnemen aan een EMDR-opleiding.

LOCATIE

Er zijn twee edities. Een volledig online variant en een blended variant.

Volledig online variant

Deze vindt plaats via Zoom. Bij de uitvoering wordt zo goed als mogelijk rekening gehouden met de **Handreiking voor het omzetten van geaccrediteerde fysieke nascholing naar online** van de Commissie van Uitvoering (CvU).

Blended variant

De eerste twee dagen vinden plaats op locatie
De laatste twee dagen vinden plaats via zoom

LITERATUUR

Vooraf dient het volgende cursusboek te worden gelezen:

- Handboek EMDR : een geprotocolleerde behandelmethode voor de gevolgen van psychotrauma, De Jongh, A. & Ten Broeke, E. (2003; **7e druk**)

2019). Handboek EMDR Pearson Assessment and Information B.V.: Amsterdam [ISBN 978 90 430 3647 4].

Handout (wordt beschikbaar gesteld): 4 artikelen van Hornsveld, De Jongh & Ten Broeke:

- Verschillen Ned. EMDR standaardprotocol en origineel van Shapiro Deel I
- Verschillen Ned. EMDR standaardprotocol en origineel van Shapiro Deel II
- Verschillen Ned. EMDR standaardprotocol en origineel van Shapiro Deel III
- Verschillen Scherpstellen en desensitisatie Deel IV

De geschatte studiebelasting bedraagt in totaal 62 uur (32 uur onderwijs en 30 uur zelfstudie/huiswerk).

Voorafgaand aan de start van de opleiding ontvang je een cursusmap met hand-outs en protocollen. Je dient dit materiaal beschikbaar te hebben gedurende de gehele opleiding (bij voorkeur uitgeprint). Tenminste het EMDR standaardprotocol moet hard copy beschikbaar zijn bij aanvang.

ACCREDITATIE

De Basiscursus EMDR is geaccrediteerd bij:

- Nascholing VGCT
- FGzPt
- V&VN VS (in aanvraag)

PROGRAMMA EMDR BASISOPLEIDING

DAG 1: INLEIDING & PROTOCOLLEN EMDR

Programma

Het programma van deze bijeenkomst bestaat uit de volgende onderwerpen:

- Verschillen tussen het Nederlandse EMDR-standaardprotocol en het originele protocol van Shapiro
- Historie en uitgangspunten van EMDR
- Effectiviteit van EMDR
- Werkingsmechanisme van EMDR
- Verschillen scherpstellen en desensitisatie
- Adverse Childhood Experiences (ACES)
- Stapsgewijze activering van het geheugen netwerk en desensitisatie

Leerdoelen

1. Je hebt inzicht in het EMDR-protocol
2. Je hebt inzicht in de toepassing van EMDR in behandeling
3. Je kent de werkingsmechanismen van EMDR
4. Je hebt inzicht in de effectiviteit van EMDR

Literatuur

Jongh, A. de & Broeke, E. ten (2013). Handboek EMDR: een geprotocolleerde behandelmethode voor de gevolgen van psychotrauma. Amsterdam: Pearson Benelux BV (184 pag.)

EMDR Standaard Protocol 2021 (Ten Broeke, De Jongh & Hornsveld)

- Verschillen EMDR_standaardprotocol-en-origineel-Shapiro_Deel I
- Verschillen EMDR_standaardprotocol_en_origineel_Shapiro_Deel II
- Verschillen EMDR_standaardprotocol_en_origineel_Shapiro_Deel III
- Verschillen Scherpstellen en desensitisatie Deel IV

Tijd	Activiteit	Werkvorm
9.30-11.00	INLEIDING T. Koolstra bespreekt uitgangspunten, kenmerken, onderzoek, effecten	Presentatie
11.00-11.15	Pauze	
11.15-12.30	VERVOLG INLEIDING Zie boven	Presentatie
12.30-13.30	Lunch	
13.30-15.00	TOELICHTING PROTOCOL T/M SCHERPSTELLEN + DEMONSTRUCTIE T. Koolstra bespreekt eerste stappen van het protocol	Presentatie + demonstratie
15.00-15.30	Pauze	
15.30-16.00	VERVOLG TOELICHTING PROTOCOL T/M SCHERPSTELLEN Zie boven	Presentatie
16.00-17.00	COGNITIEOEFENING SCHERPSTELLEN Oefenen besproken stappen in groepen van max 12 deelnemers	Oefenen in subgroepen
17.00-18.00	Diner en pauze	
18.00-18.45	TOELICHTING DESENSITISATIE	
18.45-ca. 20.30	OEFENEN PROTOCOL T/M DESENSITISATIE Oefenen besproken stappen in tweetallen	Oefenen in subgroepen

Programma

Het programma van deze bijeenkomst bestaat uit de volgende onderwerpen:

- Indicatiestelling
- Casusconceptualisatie
- Indicatiegebieden
- EMDR en PTSS
- 'Trauma (lees: gebeurtenis)-gerelateerde' klachten/symptomatologie
- De praktijk: EMDR bij een type 1 trauma tegen de achtergrond van ander type 1 trauma of type 2 trauma
- Hoe lang wacht je met ingrijpen na een schokkende ervaring?
- (Relatieve) contra-indicaties

Leerdoelen

- Je hebt inzicht in het EMDR-protocol en indicatiestelling
- Je hebt inzicht in de toepassing van EMDR in behandeling

Literatuur

Jongh, A. de & Broeke, E. ten (2013). Handboek EMDR: een geprotocolleerde behandelmethode voor de gevolgen van psychotrauma. Amsterdam: Pearson Benelux BV (184 pag.)

EMDR Standaard Protocol 2021 (Ten Broeke, De Jongh & Hornsveld)

- Verschillen EMDR_standaardprotocol-en-origineel-Shapiro_Deel I
- Verschillen EMDR_standaardprotocol_en_origineel_Shapiro_Deel II
- Verschillen EMDR_standaardprotocol_en_origineel_Shapiro_Deel III

Tijd	Activiteit	Werkvorm
9.30-11.00	INDICATIESTELLING T. Koolstra bespreekt de indicatiestelling	Presentatie
11.00-11.15	Pauze	
11.15-12.00	VERVOLG INDICATIESTELLING Zie boven	Presentatie Oefening M*A*S*H
12.00- 12.45	VRAGEN EN ERVARINGEN N.A.V. DAG 1 Reflectie op ervaringen opgedaan tijdens avond dag 1	Reflecteren in subgroepen, plenaire nabespreking
12.45.13.45	Lunch	
13.45-14.45	COGNITIEOEFENING SCHERPSTELLEN Herhaling oefening scherpstellen in groepen	Eoefening
14.45-15.30	TOELICHTING PROTOCOL T/M POSITIEF AFSLUITEN Bespreking laatste stappen van het protocol	Presentatie
15.30-15.45	Pauze	
15.45-16.50	OEFENEN PROTOCOL IN TWEETALLEN Alle stappen van het protocol oefenen in tweetallen	Oefenen in tweetallen
16.50-17.00	HUISWERK Toelichting huiswerkopdracht	Presentatie

Programma

Het programma van deze bijeenkomst bestaat uit de volgende onderwerpen:

- Herhaling protocollen en procedure
- Leren toepassen van Flashforward, Mental Video Check en Future Template

Leerdoelen

- Je kunt EMDR toepassen.

Literatuur

Herhaling: Jongh, A. de & Broeke, E. ten (2013). Handboek EMDR: een geprotocolleerde behandelmethode voor de gevolgen van psychotrauma. Amsterdam: Pearson Benelux BV (184 pag.) . Met name herlezen segment over Flashforward in Handboek EMDR (7^e druk)

Instructies voor de videopresentatie

Aanbevolen literatuur

n.v.t.

Tijd	Activiteit	Werkvorm
09.30-10.20	ERVARINGEN PROCEDURE EN HERHALING PROTOCOL aanpassingen per stap van het protocol	Presentatie
10.20-10.40	Pauze	
10.40-12.30	PRESENTATIE VIDEO'S DOOR DEELNEMERS Evt. in subgroepen	Videopresentatie deelnemers
12.30-13.30	Lunch	
13.30-14.45	FLASHFORWARD, MENTAL VIDEO CHECK & FUTURE TEMPLATE	Presentatie
14.45-15.15	Pauze	
15.15-17.00	VERVOLG FLASHFORWARD, MENTAL VIDEO CHECK & FUTURE TEMPLATE + OEFENING IN TWEETALLEN	Presentatie + oefening
17.00-17.15	NABESPREKING, EVALUATIE, SLUITING	Plenaire afsluiting

Programma

Het programma van deze bijeenkomst bestaat uit de volgende onderwerpen:

- Kennistoets
- Videopresentaties

Leerdoelen

- Je kunt EMDR toepassen als behandelmethode.

Literatuur

- Instructies voor de videopresentatie

Aanbevolen literatuur

n.v.t.

Tijd	Activiteit	Werkvorm
09.30-10.20	ERVARINGEN PROCEDURE EN HERHALING PROTOCOL aanpassingen per stap van het protocol	Presentatie
10.20-10.40	Pauze	
10.40-12.30	PRESENTATIE VIDEO'S DOOR DEELNEMERS Evt. in subgroepen	Videopresentatie deelnemers
12.30-13.30	Lunch	
13.30-14.45	TOETS + PRESENTATIE VIDEO'S DOOR DEELNEMERS Evt. in subgroepen	Videopresentatie deelnemers
14.45-15.15	Pauze	
15.15-17.00	PRESENTATIE VIDEO'S DOOR DEELNEMERS Evt. in subgroepen	Videopresentatie deelnemers
17.00-17.15	NABESPREKING, EVALUATIE, SLUITING	Plenaire afsluiting