

Als je weet hoe EMDR werkt, werkt het dan niet meer? Of juist beter?

Tekst: **Matthijs oude Lohuis** en **Hellen Hornsveld**

Van veel medische en psychologische behandelingen is aangetoond dat de uitkomst mede wordt bepaald door de geloofwaardigheid van de therapie en de verwachtingen van de patiënt. Is dit ook het geval bij EMDR? En in hoeverre draagt suggestie bij aan de positieve effecten van EMDR? Marianne Littel en haar collega's (in EMDR Magazine 14 bespraken we ook al een artikel van haar) vonden deze vraag interessant genoeg om te onderzoeken. De resultaten hiervan werden recent gepubliceerd in het *European Journal of Psychotraumatology*, het officiële tijdschrift van de *European Society of Traumatic Stress Studies* (ESTSS).

Bij een experimentele behandeling moet je je altijd afvragen hoeveel van het effect toegeschreven kan worden aan a-specifieke factoren. Een behandelsessie kan bijvoorbeeld mede succesvol zijn door de geloofwaardigheid van een methode, door de verwachtingen die een patiënt – of de therapeut – ervan heeft of van de inspanning die de behandeling vereist. Voorkennis en verwachtingen over EMDR zouden dus kunnen bijdragen aan de effectiviteit van EMDR, los van de specifieke effecten van deze methode.

Specifieke effecten van EMDR

EMDR is *evidence based* voor PTSS. Dit betekent dat het toepassen van het *EMDR-standaardprotocol* in zijn geheel een effectieve interventie is om posttraumatische stressklachten te verminderen. Het protocol bestaat echter uit veel verschillende onderdelen en, afgezien van onderzoek naar oogbewegingen, is de effectiviteit van de afzonderlijke onderdelen nauwelijks bestudeerd. Zo is dus onbekend of het kenmerkende onderscheid tussen 'toen' en 'nu' inderdaad iets specifiek toevoegt; hetzelfde geldt voor de NC-selectie, het vragen naar associaties, *back-to-target* gaan, en

zovoort. Het enige dat bekend is, is dat het protocol als geheel effectief is én dat oogbewegingen ertoe doen.

Het effect van oogbewegingen wordt het beste verklaard door de werkgeheugentheorie. Vanwege de beperkte capaciteit van het werkgeheugen, laat werkgeheugenbelasting door oogbewegingen minder ruimte voor een volledige beleving van de herinnering, waardoor deze minder levendig en emotioneel wordt. Dit effect blijft bestaan als later een herinnering opnieuw wordt opgehaald.

Om vast te stellen of dit principe opgaat, *onafhankelijk* van de kennis over dit werkingsmechanisme, werd bij proefpersonen van tevoren deze kennis gepeild. Op basis van de resultaten werden de proefpersonen vervolgens in twee groepen verdeeld: een groep met voorkennis en een groep zonder voorkennis. De proefpersonen met voorkennis wisten dat herinneringen door EMDR minder levendig, emotioneel of vaag worden, en/of dat herinneringen na EMDR moeilijker op te halen zijn. De proefpersonen zonder voorkennis wisten wellicht dat

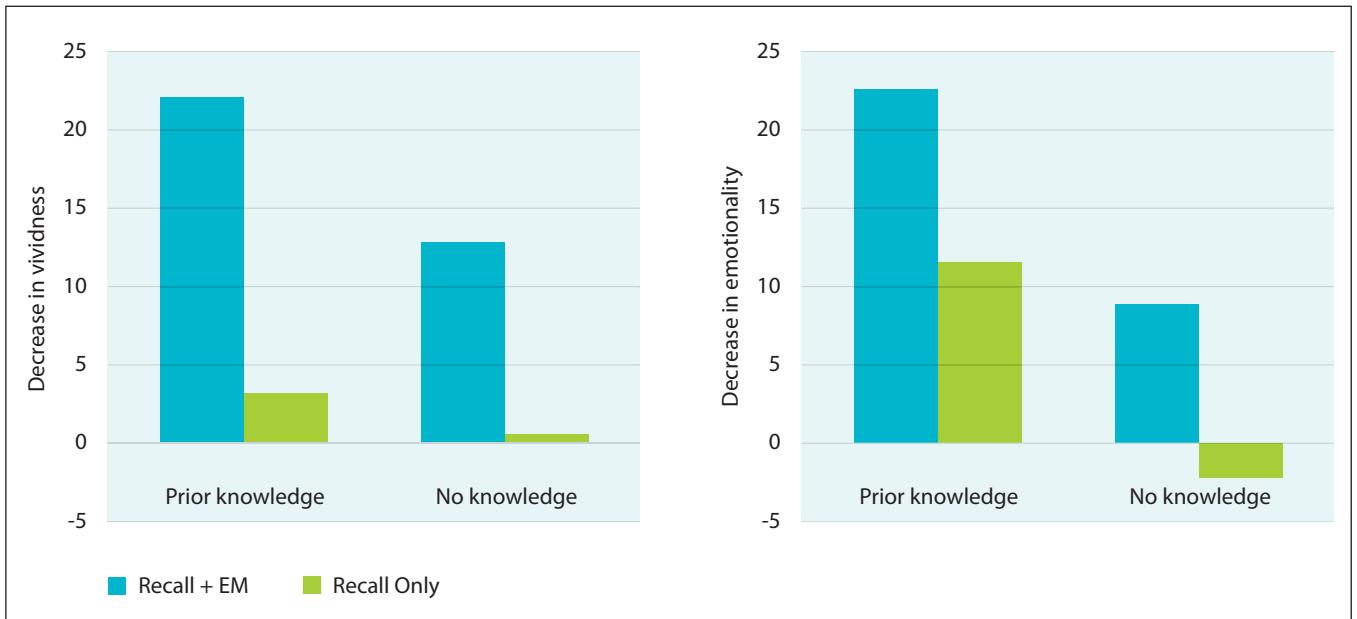


Figure 1. Mean decreases in memory vividness (left) and emotionality (right) after Recall+EM and Recall Only for the prior knowledge and the no knowledge group.

EMDR een psychologische therapie is, maar hadden geen idee over de effecten hiervan op herinneringen.

De onderzoekers vroegen de proefpersonen om een stilstaand beeld te nemen van twee ongeveer even negatieve autobiografische herinneringen en deze vooraf en achteraf te beoordelen op levendigheid en emotionaliteit (SUD). Vervolgens werd de ene herinnering opgehaald zonder oogbewegingen (*recall only*) en de andere met (horizontale) oogbewegingen (*recall + EM*), uiteraard in random volgorde.

In Figuur 1 is een consistent effect te zien van oogbewegingen op de afname van levendigheid (links) en emotionaliteit (rechts). In alle condities hadden de oogbewegingen dus een desensitiserend effect, vergeleken met de afwezigheid van oogbewegingen. Op het oog is dit effect groter bij mensen met voorkennis van EMDR. Om dit nauwkeurig vast te stellen gebruikten de onderzoekers Bayesiaanse toetsen. Hiermee wordt de waarschijnlijkheid van twee hypothesen (wel of geen effect van voorkennis) direct vergeleken. Deze toets wees inderdaad uit dat het iets waarschijnlijker is ▶

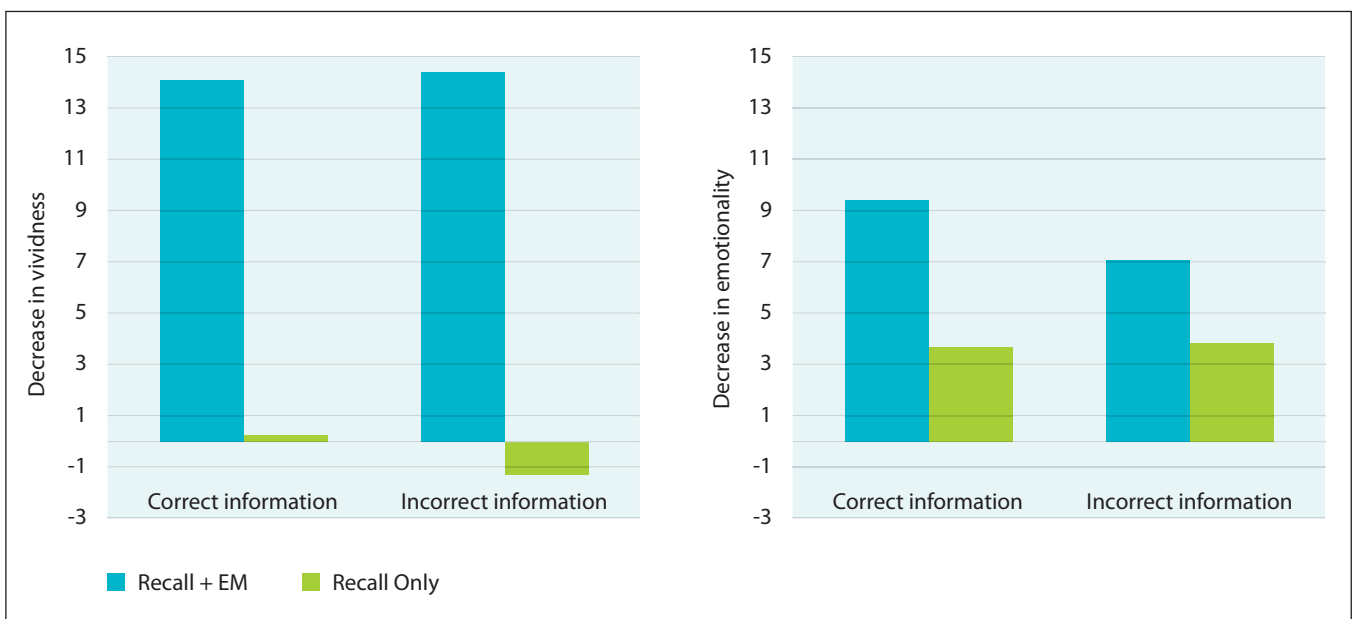


Figure 2. Mean decreases in memory vividness (left) and emotionality (right) after Recall+EM and Recall Only for the correct information and the incorrect information group.

dat de desensitisatie succesvoller is bij proefpersonen met voorkennis. Het verschil was echter niet groot.

Omdat deze proefpersonen al bij binnenkomst verschillen in hun kennis over EMDR, is dit experiment niet gerandomiseerd. De groepen zouden dus ook kunnen verschillen op andere eigenschappen. Daarom gingen Littel en haar collega's een stap verder en manipuleerden de voorkennis door de proefpersonen ófwel juiste, ófwel onjuiste informatie over de werking van EMDR te verschaffen. Beide groepen kregen te horen dat EMDR een nieuwe therapie is om PTSS te behandelen, waarvan we de werking beginnen te ontrafelen. Een gedeelte kreeg echter correcte informatie over het desensitiseren van herinneringen met EMDR, terwijl een andere groep incorrecte informatie kreeg, namelijk dat EMDR herinneringen juist levendiger, toegankelijker en tijdelijk emotioneler maakt, en dat dit vervolgens op lange termijn helpt bij het verwerken van de gebeurtenis waarop de herinnering betrekking heeft. Zo werd getoetst of EMDR nog steeds effectief is als mensen tegengestelde informatie hebben over de werking ervan.

In Figuur 2 is opnieuw te zien dat oogbewegingen de levendigheid (links) en de emotionaliteit (rechts) doen afnemen en dat de twee groepen opvallend gelijke scores vertonen. Dit suggereert dat EMDR even goed werkt bij beide groepen, onafhankelijk van al dan niet correcte voorkennis over de werking. Door de verschillende mogelijkheden Bayesiaans te vergelijken, is dit de meest waarschijnlijke verklaring voor de uitkomsten van dit experiment. Hoewel een deel van de proefper-

sonen dus te horen kregen dat de levendigheid en emotionaliteit tijdelijk hoger zouden zijn, rapporteerden ze alsnog een afname.

Om de manipulatie te checken werd achteraf gevraagd hoe geloofwaardig de proefpersonen de verschaft informatie vonden. In Figuur 3 is te zien dat het gemiddelde van de gescoorde geloofwaardigheid voorafgaande aan het experiment van beide groepen gelijk was, en na het experiment uiteenliep. In overeenstemming met wat je zou verwachten, suggereren de uitkomsten dat een uitleg geloofwaardiger wordt als de correcte informatie uitkomt en minder geloofwaardig als het omgekeerde wordt ervaren dan verwacht.

Alles samengenomen wijzen de resultaten van Littel's onderzoek op een robuuste desensitisatie door oogbewegingen, *ongeacht* eventuele of geïnduceerde voorkennis over het werkingsmechanisme. En dat is goed nieuws. ■

Referentie

Marianne Littel, Kevin van Schie & Marcel A. van den Hout (2017) Exploring expectation effects in EMDR: does prior treatment knowledge affect the degrading effects of eye movements on memories?, *European Journal of Psychotraumatology*, 8:sup1, 1328954, DOI: 10.1080/20008198.2017.1328954. Dit artikel is te downloaden via <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008198.2017.1328954>

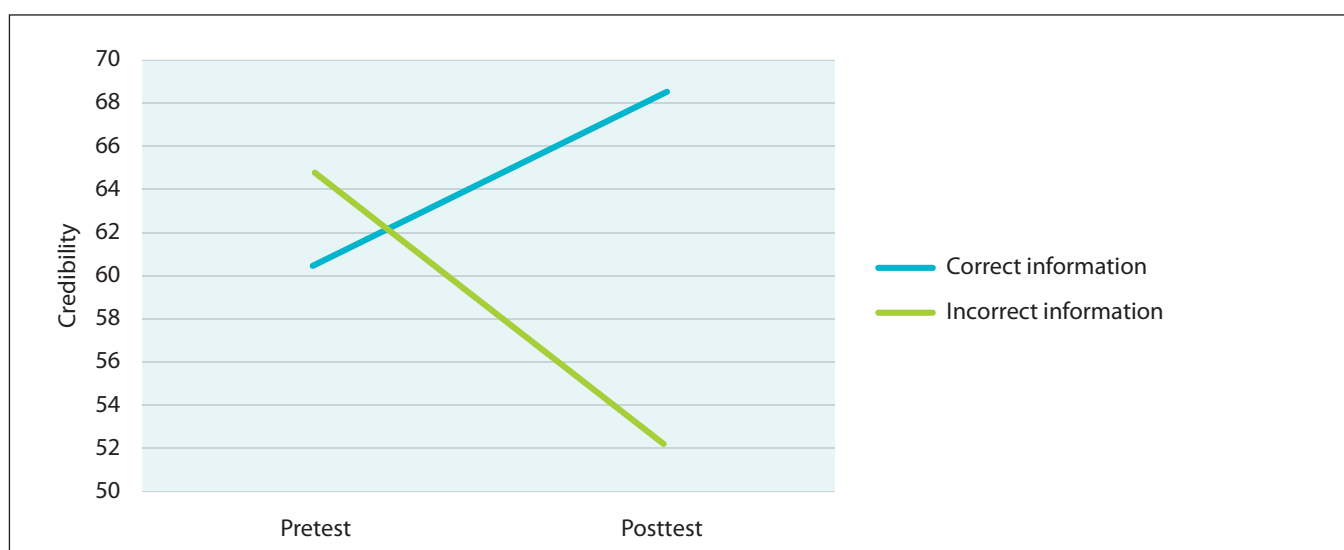


Figure 3. Mean credibility scores of the provided correct and incorrect information before (pretest) and after the eye movement intervention (posttest).