

EMDR-therapie met VR: kortere behandel- duur en meer regie voor de cliënt

Hoe Mental Care Group digitale EMDR succesvol integreerde in het zorgproces

Wat als cliënten met Posttraumatisch stress syndroom (PTSS) meer grip krijgen op hun behandeling? Gewoon vanuit huis, met een VR-bril op? Bij Mental Care Group (MCG) gingen ze ermee aan de slag. Met virtual reality (VR) voegden ze een digitale variant toe aan de traditionele EMDR-therapie. Het resultaat: cliënten die sneller herstellen, meer vrijheid ervaren én een aanpak die nu onderdeel is van het standaard behandel aanbod. We spraken met GZ-psycholoog Laura Visser, die als behandelaar nauw betrokken was bij de implementatie. Ze deelt wat het opleverde én welke lessen andere organisaties kunnen meenemen.

Waarom digitale EMDR?

De druk op de ggz is groot: wachttijden lopen op en het tekort aan behandelcapaciteit neemt toe. Dat vroeg om nieuwe oplossingen. MCG besloot te investeren in digitale behandelopties die veilig en effectief zijn. Een daarvan is EMDR-therapie met VR.

Deze therapie wordt zowel in de behandelkamer onder begeleiding van een therapeut als zelfstandig thuis toegepast. In de autonome variant doorlopen cliënten de sessies met een VR-bril in een veilige, gecontroleerde omgeving, op momenten die voor hen uitkomen.

“



We zagen dat VR-EMDR het behandeltraject intensiever maakt, zonder dat het zwaarder wordt ervaren. Cliënten kunnen dagelijks aan de slag, wat leidt tot mogelijk kortere behandelduur.
Laura Visser

Niet iedere cliënt komt in aanmerking of kiest hiervoor. Daarom blijft de reguliere, face-to-face EMDR-behandeling beschikbaar. Hoe veranker je zo'n nieuwe aanpak in de dagelijkse praktijk? MCG paste het zorgproces stap voor stap aan.

Zo veranderde het zorgproces

MCG ontwikkelde een behandelprotocol dat aansluit bij het werken met VR. Dit zijn de belangrijkste onderdelen:

- **Beoordeling geschiktheid:** behandelaren toetsen aan en- en exclusiecriteria of VR-EMDR past bij de cliënt.
- **Voorlichting en keuzevrijheid:** cliënten krijgen uitleg en beslissen samen met de behandelaar.
- **Behandeling thuis:** met een VR-bril volgen cliënten dagelijks sessies. Minimaal vijf keer per week.
- **Wekelijkse evaluatie:** behandelaren volgen de voortgang via een dashboard, met inzicht in het aantal sessies en de ontwikkeling van SUD-scores (de mate van spanning die cliënten ervaren).

Deze mix van digitaal en persoonlijk contact zorgt voor flexibiliteit én kwaliteit. De eerste sessie vindt altijd plaats onder begeleiding, om goed te kunnen starten.

Het protocol blijft in ontwikkeling en wordt voortdurend aangescherpt. Feedback van behandelaren en cliënten wordt meegenomen, zodat het behandelproces steeds beter aansluit op de praktijk.

Clënten ervaren meer regie en flexibiliteit

Clënten die meededen aan de pilot reageerden enthousiast. Ze vonden het prettig dat ze de behandeling konden inplannen op een moment dat het hen uitkwam. Ook voelden ze zich zelfstandiger: het gaf vertrouwen dat ze zélf actief konden werken aan hun herstel. Daarbij viel op dat sommigen sneller vooruitgang boekten.

“

Doordat cliënten de EMDR-therapie met behulp van de VR-bril thuis uitvoeren, kunnen ze dit op hun eigen tempo en in hun eigen omgeving doen. Dat geeft veel autonomie en past beter bij hun dagelijks leven.
Laura Visser



Niet voor iedereen is deze aanpak geschikt. Soms lukt het cliënten niet goed om zelfstandig door het proces te gaan. In dat geval wordt de behandeling aangepast of overgezet naar de traditionele EMDR.

Behandelaren: wennen, maar enthousiast

Voor behandelaren was het in het begin even schakelen. Een nieuw protocol, nieuwe technologie en een andere rol tijdens de behandeling vroegen tijd om in te werken. Maar inmiddels is het routine geworden.

“

In het begin was het even wennen. Maar nu vind ik het een waardevolle toevoeging. Vooral het inzicht via het dashboard helpt mij om beter te begeleiden.
Laura Visser

Nieuwe collega's ervaren EMDR-VR zelf als onderdeel van hun inwerktraject.

“

Bij ons mag iedereen op de eerste werkdag al kennismaken met EMDR-VR. Zo ervaar je zelf hoe het is om in de bril te stappen. Dat helpt enorm bij de begeleiding van cliënten.
Laura Visser

Wat hielp bij de implementatie? Kartrekkers binnen het team. Collega's die enthousiast zijn, het voortouw nemen en anderen meenemen. En natuurlijk: tijd en ruimte om te oefenen.

Resultaten uit de pilot

De pilot liet zien dat EMDR met VR niet alleen veilig en effectief is, maar ook leidde tot een kortere behandelduur in vergelijking met reguliere EMDR. Cliënten in de VR-groep hadden gemiddeld 617 behandelminuten nodig, tegenover 786 minuten in de controlegroep. Bij vroege inzet van VR (na maximaal 3 reguliere sessies) liep dit terug tot gemiddeld 473 minuten. Tegelijk bleef de cliënttevredenheid gelijk. Ook de therapietrouw was vergelijkbaar: de uitval was 9% in de VR-groep en 8% in de controlegroep.

Wat kun jij hiervan leren?

Wil je aan de slag met behandeling met digitale EMDR? Neem dan deze inzichten mee:

- Zorg voor een goed protocol en draagvlak onder behandelaren
- Start met een kleine groep kartrekkers die collega's ondersteunen
- Laat behandelaren zelf ervaren hoe VR werkt
- Voorzie cliënten van duidelijke uitleg en goede begeleiding
- Monitor zorgvuldig de voortgang via digitale dashboards en vragenlijsten
- Blijf evalueren en verbeteren – het protocol is geen vast gegeven
- Wees realistisch: digitale EMDR werkt niet voor iedereen en vraagt om maatwerk

En bovenal: doe het samen met je team.

Meer weten?

Wil je dieper in de techniek, resultaten of implementatie duiken? Download dan het volledige whitepaper van Mental Care Group over EMDR-VR: [download het whitepaper](#)

Of lees hoe deze aanpak is onderzocht binnen Digizo.nu in samenwerking met IZA-partijen, MIND en het NIP. Behandeling met digitale EMDR is relatief nieuw, maar de eerste resultaten zijn positief. De methode blijkt veilig en effectief en kan bovendien helpen om de behandelduur te verkorten.

Meer informatie: digizo.nu/proces/behandeling-emdr