

EMDR

Child and Youth

EMDR bij kinderen met ADHD

Ariane Tjeenk-Kalff
Tirtsa Ehrlich
Anneke Eenhoorn

18 september 2026





Wie heeft er al
ervaring met
EMDR bij ADHD?

Stelling 1

EMDR bij ADHD is een makkie.

Casus Tom (12)

profvoetballer



Moeite met opletten, heel druk, doet dingen zonder na te denken



Leerproblemen



Kort lontje, snel boos,
Belandt snel in ruzie



Faalangst
Slaapt slecht
Verdrietig thuis

Behandelplan?

Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)

Prevalentie: gemiddeld 5%*

Beelden

Onoplettend

“ADD”

Hyperactief
& Impulsief

Gecombineerd

* Faraone et al., 2021

EMDR

Child and Youth



Concepten en gevolgen van ADHD

Aandacht

- Concentratie
- Snel afgeleid
- Afmaken van taken

→ Invloed op school/
sociale interactie
→ Faalangst

Hyperactiviteit

- Rusteloosheid
- Niet stil kunnen zitten
- Overmatig beweeglijk

→ Disruptief in klas
& thuis

Impulsiviteit

- Doet zonder nadenken
- Dringt zich op
- Neemt risico's

→ Ruzie & problemen
met regels
→ Ongelukken



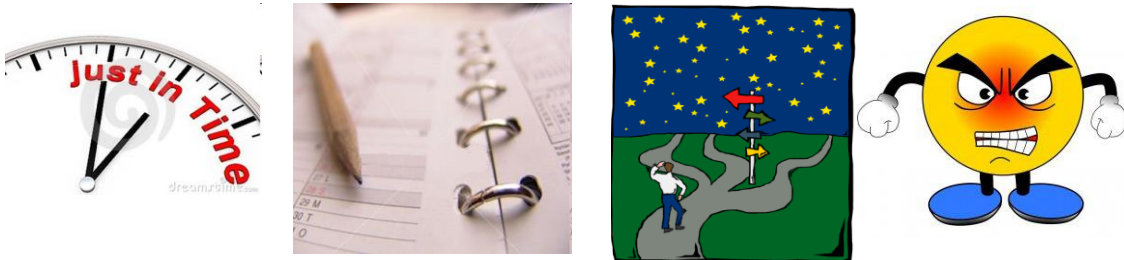
Individuele variatie per leeftijd, omgevings- en persoonlijke factoren;
een multifactoriële stoornis

Onderliggende verklaringen van ADHD

Executive functies

(Zelf-control / zelf-regulatie*)

Problemen met planning and organisatie
Zwakke time management vermogens
Groter risico in problematisch situaties



• Motivatie

- Moeite om zichzelf te motiveren (intrinsieke motivatie)
- Hebben voorkeur voor onmiddellijke boven uitgestelde beloning



'Stop
daarmee!'

'Doe even
iets meer je
best!'

'Hou
daarmee
op!'

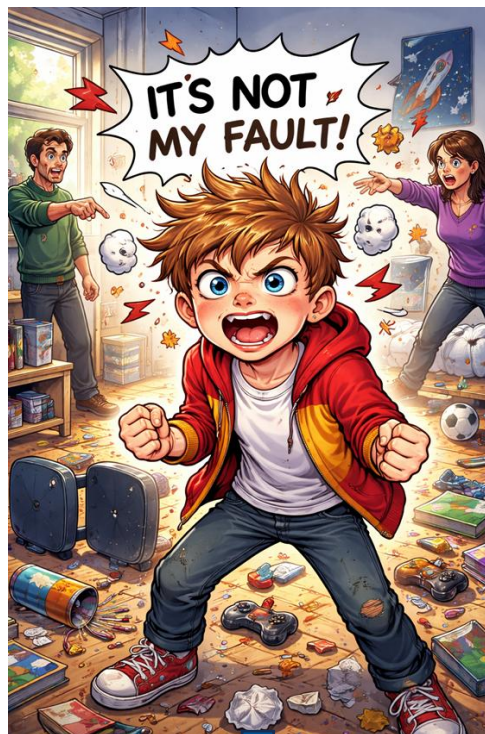
'hahahaha!'

"Iedereen
haat me"

"Ik ben
een loser"

"Ik ben
dom"

Negatief
zelfbeeld



'Let even
op!'

"Ik ben niet
goed
genoeg"

"Ik wou dat
ik normaal
was"

EMDR

Child and Youth

Stelling 2

Bij jongeren met ADHD is EMDR op zelfbeeldproblematiek geïndiceerd.

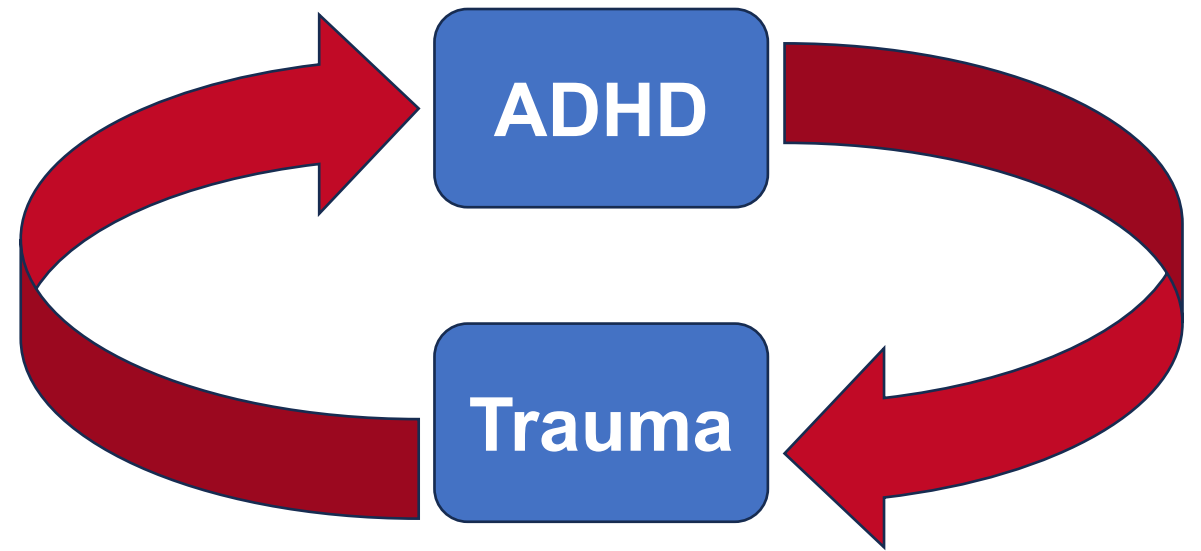
Rationale voor EMDR bij ADHD

Kinderen met ADHD maken vaker traumatische ervaringen mee.

Dit vergroot de kans op het ontwikkelen van PTSS*.

Posttraumatische stressreacties kunnen op hun beurt de ADHD-symptomen versterken.

Waardoor het risico op traumatische ervaringen weer wordt vergroot.



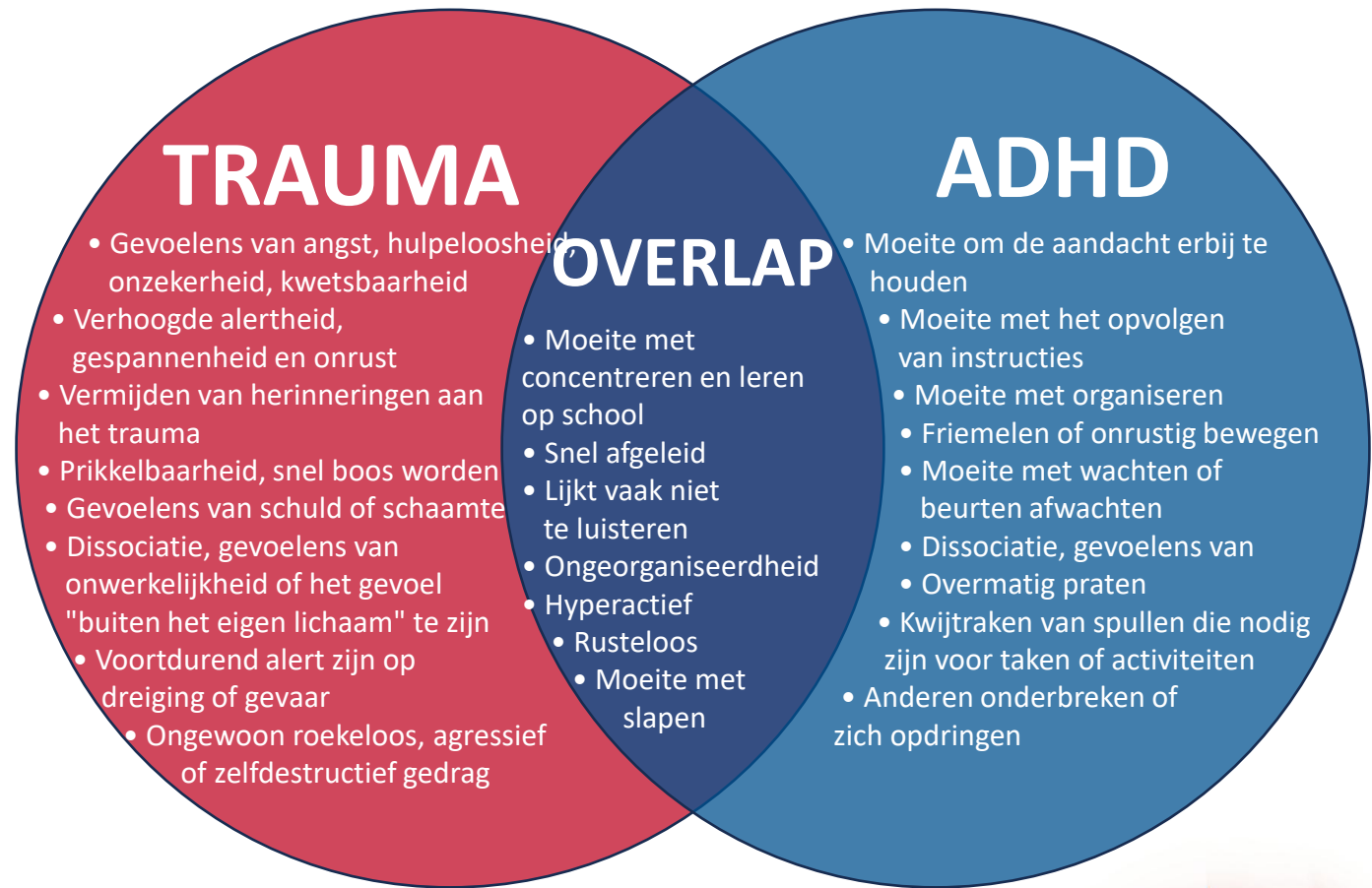
* Faraone et al., 2021

ADHD en Trauma

Prevalentie ADHD en PTSD onbekend.

Slechts één studie liet zien dat 22% van de kinderen met PTSS ook ADHD had*.

Behandel eerst de PTSS en beoordeel daarna welke symptomen van ADHD overblijven.



The National Child Traumatic Stress Network, 2016

* Ünver & Karakaya, 2019

Stelling 3

EMDR kan de ADHD verminderen.

Wetenschappelijk onderzoek

Er zijn vrijwel geen studies gepubliceerd over EMDR bij kinderen met ADHD.

Eén case report: 12-jarige jongen met ADHD en meerdere traumatische ervaringen die EMDR kreeg*:

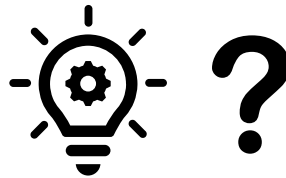
- Vermindering van emotieregulatieproblematiek
- Verbetering van de executieve functies

*Guidetti et al., 2023

Potentiële effecten van EMDR bij ADHD?

Kinderen met ADHD hebben een zwakker werkgeheugen EN hebben aandachtsproblemen.

Sneller resultaat
vanwege hun
beperkte
werkgeheugen
capaciteit?



Langere
behandelduur
vanwege hun
aandachts-
problemen?

Gebaseerd op onze klinische ervaringen...



Stelling 4

Bij jonge kinderen met ADHD is een beloningssysteem onmisbaar als je EMDR toepast.

Algemene aanbevelingen

Bevordering continuïteit en planning

- Prikkelarme behandelruimte.
- Vast tijdstip in week en stuur reminders.
- Meer en kortere sessies (30-40 min).
- Aanmoediging/ herhaling uitleg aan begin van elke sessie.

Medicatie

- Begin pas met EMDR als medicatie goed in ingesteld.
- Medicatie ingenomen voor sessie.
- Rebound effect aan einde van de dag (met kortwerkende medicatie).
- Geen sessie aan einde van de dag.

Preparatie fase

Motivatie vergroten

- Beloningskaart
- Motivationele interview technieken
- Heldere doelen

Moedig aan eerlijk te zijn

Geef geruststelling over associaties

Beloningskaart van

Sessie 1		
Sessie 2		
Sessie 3		Na drie sessies mag ... [naam] kiezen uit de volgende beloningen: — half uur later naar bed; — kiezen wat we gaan eten; — samen naar de film.
Sessie 4		
Sessie 5		

Beloningskaart voor jonge kinderen

Stappenplan

Visualisatie van de fasen

PROTOCOLSTAPPEN	ICOON
Uitleg over EMDR	
Vertellen over nare gebeurtenis	 'blabla'
Vaststellen plaatje	
Uitzoeken waarom dit plaatje nu nog zo naar is	
Inzetten van afleidende stimuli (oogbewegingen, lichtbalk, buzzers, enz.)	
Nagaan of er nog spanning is	
Indien wel, doorgaan en dit steeds herhalen	<u>X... X... X...X...</u>
Indien geen spanning meer, oefenen met positieve woorden	
Bodyscan en positief afsluiten	

Preparatie fase

- Spreek regels af en zet op papier.
- Gebruik SUD en VOC kaarten.
- Uitleg EMDR:
 - Concentratie nodig.
 - Focus op het 'hier en nu'.

VOOR KINDEREN (TOT EN MET 12 JAAR)	VOOR JONGEREN (13-18 JAAR)
Van tevoren naar de wc	Mobieltje uit tijdens sessie
Drinken na afloop	Voor de start van de EMDR bijkletsen
Tijdens oogbewegingen niet kletsen	Tijdens oogbewegingen geen verhalen/gesprek

Voorbeeld met Tom

- Na de standaarduitleg over het ladekastje:

“Je weet wel hoe je scherm ‘blurry’ kan worden tijdens het gamen als je geen goede internetverbinding hebt? Dat is wat er met deze herinnering zal gebeuren”.

“Concentreer je heel goed want het laatje moet helemáál leeg, dan helpt de EMDR het beste. Als er een beetje rommel blijft liggen, kan je daar nog last van houden”.

Wijs erop dat het targetbeeld in de loop van het verwerkingsproces steeds ‘vager’ kan worden.

Scherpstellen

- Wees directief
- Parkeer irrelevante informatie
- Maak een tekening met jongere kinderen om hun aandacht beter 'bij de les' te houden

“Zag je die
vogel?”



Desensitisatie fase

- Pas tempo aan van informatieverwerking (verlagen of verhogen)
- Geef vaak complimenten om vast te houden.
- Ondersteun motivatie met kaarten, externe prompts, ed.
- Bij Back to target, check of ze nog dezelfde 'start' target hebben.
- Beweeg indien nodig (bv. met V-steps, een bal gooien, rondlopen) en gebruik extra werkgeheugenbelasting.



Installatie, Body Scan & Afsluiting van sessie

- Blijf directief
- Pas tempo aan

Afsluiting sessie

- Laat kind tot rust komen na sessie
- Vraag ouders te helpen bij het monitoren van reacties in dagboek

Boekentips



Take Home Message

- Wees alert op:
 1. Algemene traumatische ervaringen
 2. ADHD-gerelateerde negatieve ervaringen
 3. Secundaire problemen van ADHD
- EMDR is geïndiceerd bij PTSS of andere traumasymptomen die voortkomen uit negatieve ADHD-gerelateerde ervaringen.
- EMDR met ADHD vereist: creativiteit, geduld, structuur en meer motivatie
- Klinische indruk: EMDR werkt even goed bij kinderen met en zonder ADHD
- Meer onderzoek nodig naar werkingsmechanisme van EMDR bij ADHD

Tot slot: een demonstratie





Zijn er nog vragen?



EMDR

Child and Youth