

De wetenschappelijke onderbouwing van EFT

Update 1 oktober 2020

Alle beschikbare onderzoeken over EFT: 2 lijsten

Novet houdt m.b.v. een informatiespecialist de wereldwijde publicaties over EFT bij. Op moment van schrijven, zijn er in totaal 233 wetenschappelijke onderzoeken naar EFT gepubliceerd en deze vind je terug op de *longlist* van Novet (op te vragen via info@official-eft.nl). Van deze studies die het effect van EFT onderzoeken, kun je zeggen dat ze weliswaar meestal een positief effect aantonen maar de meeste (terecht) melden dat verder onderzoek nodig is. De belangrijkste beperkingen zijn:

- selectiebias (vertekening doordat alleen een zeer geselecteerde groep onderzocht is);
- de groep is te klein om de uitkomsten te extrapoleren naar grotere groepen;
- EFT wordt niet altijd vergeleken met 'treatment as usual';
- een controlegroep ontbreekt vaak;
- er wordt geen uitleg gegeven over de 'drop-outs';
- een hypothese over het werkingsmechanisme ontbreekt;
- het tijdschrift waarin gepubliceerd is, heeft een (hele) lage 'impactfactor'.

Als je rekening houdt met dit soort tekortkomingen, dan blijft er een bescheiden lijst van publicaties over die redelijk voldoen aan een aantal basale eisen voor kwalitatief goed onderzoek. Vandaar dat Novet de bovengenoemde longlist hanteert van alle EFT publicaties die wereldwijd te vinden zijn om zicht te houden op het totale aanbod van EFT onderzoek en een *shortlist* van de betere onderzoeken die je eventueel kunt gebruiken om je verhaal te 'onderbouwen'. De shortlist kun je gratis downloaden van de wetenschappelijke pagina op de official-eft.nl website.

Hoe zit het met de wetenschappelijke onderbouwing?

Het duurt meestal tientallen jaren en duizenden onderzoeken voordat geclaimd kan worden dat een bepaalde methodiek of behandelmethodiek wetenschappelijk onderbouwd is ('evidence based'). Die onderzoeken moeten door veel verschillende centra uitgevoerd zijn in meerdere landen en de resultaten moeten elkaar bevestigen. Zover zijn we nog niet met EFT. Er zijn wel vele 'case reports' over positieve resultaten te vinden op de website van de ontwikkelaar EFT, Gary Craig (emofree.com) en die van Church (eftuniverse.com), daarmee is EFT wel 'practice based' maar niet evidence based. Van de onderzoek die beschikbaar zijn, blijkt dat het voornamelijk effectstudies zijn en er geen (fundamenteel) onderzoek naar het werkingsmechanisme voorhanden is. Voor de Nederlandse situatie ontbreekt bovendien EFT onderzoek van eigen bodem wat door tegenstanders gebruikt kan worden tegen de acceptatie van EFT als behandelmethodiek in ons land.

Er zijn over de jaren 7 systematic reviews gedaan die allemaal, op één na, concluderen dat EFT een positief behandelresultaat laat zien maar dat er meer onderzoek nodig is om vast te stellen dat EFT superieur is aan andere behandelmethoden. De tabel hieronder geeft een samenvatting hiervan.

Samenvatting Systematic Reviews			
Auteur	Welke interventies zijn vergeleken	Welke aandoening	Conclusie
Boath et al 2012	diaphragmatic breathing, Progressive Muscular Relaxation, inspirational lecture, support group en EMDR	PTSS, fibromyalgie, fobieën, examenvrees en sportprestaties.	EFT effectiever dan alle genoemde interventies en gelijk aan EMDR.
Wahbeh et al 2014	Repetitive transcranial magnetic stimulation, acupuncture, hypnotherapy, meditation, visualization, biofeedback, relaxation, EFT, yoga, natural products	PTSS	Bewijs voor de effectiviteit van EFT voor PTSS is onduidelijk.
Clond et al 2016	Geen andere interventies bekeken	Angststoornis	Significante angstreductie maar geen vergelijking met standaard behandeling dus niet duidelijk of EFT effectiever is
Metcalf et al 2016	Acupuncture, mantra-based meditation, yoga	PTSS	EFT laat bescheiden effect zien maar er is meer onderzoek nodig
Nelms et al 2016	Diaphragmatic Breathing, Supportive interview, Sleep Hygiene Education, EMDR	Depressie	Voor depressie is EFT effectiever dan treatment as usual en gelijk aan EMDR
Church et al 2018	Vergelijking met controle groep die geen acupressuur kreeg	PTSS, depressie, angststoornis	Acupressuur is een actieve ingrediënt in de behandeling en heeft een specifieke werking.
Rometsch et al 2018	CBT, Narrative Exposure Therapy, biofeedback, manualized trauma psychotherapy, TCM	Chronische pijn bij PTSS	EFT laat positief effect zien in de behandeling van PTSS bij getraumatiseerde vluchtelingen

Conclusie

De wetenschappelijk onderbouwing is gestaag aan het groeien en steeds meer (universitaire) onderzoekscentra in het buitenland doen onderzoek naar EFT. Voorbeelden zijn: Harvard Medical School, University of California, JFK University (allen VS), Staffordshire University (UK), Lund Universiteit (Zweden), Ankara Universiteit (Turkije), Santo Tomas Universiteit (Filippijnen), Cesar Vallejo Universiteit (Peru), Bond Universiteit en Griffith Universiteit (beide Australië) en ook andere centra zoals het Walter Reed Military Medical Center (VS) en Lister Hospital (UK). EFT is inmiddels een erkende interventie in de VS en in Australië. In de UK hebben de onderzoekers van Staffordshire University de NHS al in 2014 gewezen op de toepasbaarheid van EFT op een groot aantal psychische problemen.

Op basis van de effectstudies die opgenomen zijn in de shortlist, kunnen we concluderen dat er een aantal indicatiegebieden zijn waar gedegen onderzoek is verricht naar EFT als interventiemethode met voldoende grote groepen en die als voldoende onderbouwd beschouwd mogen worden. Dit zijn depressie, examenvrees, gewichtscontrole en PTSS. Ook in Nederland krijgt EFT steeds meer aandacht en wordt het in reguliere settings gebruikt (bijvoorbeeld verwijzingen door bedrijfsartsen en huisartsen, in de verslavingszorg, het Antonie van Leeuwenhoek ziekenhuis (voor het personeel), VU universitair centrum (voor studenten),

Gabriëlle Rutten

Novet – het Gary Craig Official EFT Training Center