

# EMDR

## Even opnieuw saven

Sacha, 15 jaar:

### “Eerst dacht ik: wat een maf gedoe”

*“Zeker de eerste keer was heel moeilijk, omdat je niet wist wat je precies kon verwachten. Je krijgt wel uitleg van tevoren, maar het blijft toch vaag. Ik dacht: wat een maf gedoe. Het zal wel. Dat helpt bij mij toch niet.”*

*“Ook zag ik er vreselijk tegenop om met iemand te moeten praten over wat ik had meegemaakt. Dat had ik namelijk nog nooit gedaan. De eerste stap is dan: die persoon in vertrouwen nemen en je proberen op je gemak te voelen. Zo kun je je het beste concentreren op de therapie. EMDR is trouwens heel anders dan een praattherapie. Praten lucht soms wel op, maar het maakt de ervaring niet minder erg. Wat zo fijn is aan deze therapie is dat je werkt aan je nare herinneringen. Daarmee kom je echt verder.”*

*“Tijdens de behandeling hoefde ik weinig te praten, dat vond ik fijn. Wat ik had meegemaakt gingen we stukje voor stukje verwerken. Tot we alles gehad hadden. Ik vond het heel heftig om me te moeten concentreren op een herinnering die ik juist altijd zo ver mogelijk wegstopte. Maar je gaat anders denken en je nare gevoelens veranderen en vervagen. Ik voelde steeds minder angst, spanning en schuld. Nu kan ik erop terugkijken zonder dat mijn hele leven elke keer weer door elkaar wordt geschud.”*

### Brandende vragen?

Kijk ook eens in de folder die je ouders/verzorgers hebben meegekregen. En je eigen therapeut kun je gerust de oren van het hoofd vragen.

### Reageren

Wat vind je van de behandeling?

Achteraf kun je reageren -eventueel in overleg met je ouders- op [www.emdrkinderenjeugd.nl](http://www.emdrkinderenjeugd.nl)

© EMDR Kind en Jeugd: Renée Beer en Carlijn de Roos.

Waar jij last van hebt, heeft waarschijnlijk te maken met vervelende dingen die je hebt meegemaakt. Dat kan een ongeluk zijn, een brand, een aanranding, pesterijen of iets anders naars. Misschien is het iets wat één keer is gebeurd, maar het kan ook maanden of zelfs jaren hebben geduurd. Na zulke vervelende gebeurtenissen kun je je anders voelen. Wat er gebeurd is, blijft bijvoorbeeld maar als een film terugkomen in je hoofd of je hebt nergens zin meer in of kunt niet goed slapen. Het kan ook zijn dat je snel boos bent of je moeilijk kunt concentreren.

**EMDR** informatie

# Even opnieuw saven

Veel jongeren vinden het vreemd, dat ze op eens zo anders reageren. Maar dat komt door de herinneringen aan die gebeurtenis(sen). En de rotgevoelens en nare gedachten die daarmee samenhangen. Gelukkig is daar iets aan te doen. Met EMDR.

Het fijne van EMDR is dat je al snel verbetering merkt. Als je één keer iets hebt meegemaakt, ben je waarschijnlijk sneller klaar met de behandeling, dan iemand die lange tijd is bedreigd of lastiggevallen. Maar ook dan kan je veel aan EMDR hebben.

## Sneller dan je denkt

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) is een behandelmethode voor kinderen, jongeren en volwassenen die iets heftigs hebben meegemaakt en daardoor psychische problemen hebben gekregen. Wetenschappers denken dat herinneringen aan de nare ervaring(en) in zo'n geval niet goed zijn opgeslagen in het geheugen. Als dat door EMDR is verbeterd, zullen ook de problemen waarvoor je hier komt verminderen of verdwijnen.

Lisa, 17 jaar:

### “Moet je kijken wat ik bereikt heb!”

*“Toen ik begon had ik last van nare dromen. Die leken zo echt dat het net was alsof ik nog steeds misbruikt werd. Ik sliep slecht en kon me overdag niet concentreren. School ging dus ook voor geen meter. Ik gaf mezelf de schuld van het seksueel misbruik. Ik dacht dat het een soort straf was voor iets wat ik in het verleden fout had gedaan. Nu word ik gewoon kwaad als ik bedenken dat ik mezelf toen verantwoordelijk voelde voor de daden van m'n neef. Ik weet en voel nu dat ik evenveel waard ben als ieder ander. En dat ik dus ook respect verdien. Van die dromen heb ik geen last meer. Ik slaap beter en omdat ik fitter ben, gaat het op school nu ook wel. Ik vond het heel raar om die oogbewegingen te doen. Maar moet je kijken wat ik bereikt heb. Ik ben stukken zelfverzekerder geworden en de angst dat het mij ooit weer zal overkomen, heb ik niet meer.”*

## Hoe gaat dat, zo'n behandeling?

Eerst zal de therapeut je vragen om te vertellen wat er gebeurd is en dan om het verhaal stil te zetten bij het 'plaatje' dat je nu nog het naaste vindt. Terwijl jij je concentreert op dat plaatje en op wat je daar nu bij denkt en voelt, laat de therapeut je tegelijkertijd iets héél anders doen. Er zijn drie mogelijkheden:

- met je ogen de vingers van de therapeut volgen, die voor je gezicht heen en weer bewegen of
- luisteren naar geluidjes via een koptelefoon of
- met je handen trommelen op de handen van de therapeut (of hij op die van jou)

Tussendoor zal de therapeut steeds vragen wat je merkt of wat er in je opkomt. Dat kunnen beelden, gedachten of gevoelens zijn, maar ook lichamelijke sensaties zoals spanning of pijn. Soms kunnen er dingen naar boven komen die je niet wilt of durft te vertellen. Dat hoeft ook niet. Wel is het voor de therapeut belangrijk om te weten of je iets voelt veranderen. De behandeling gaat door totdat je het niet meer erg vindt om aan die ervaring(en) te denken.

## Eventuele onrust

Het kan zijn dat je tijdens de behandelperiode wat meer bezig bent met herinneringen aan de ingrijpende gebeurtenis(sen) of aan voorvallen die daarmee te maken hebben. Dit komt doordat er een verwerkingsproces in gang wordt gezet. Een proces dat niet stopt zodra je hier de deur uit gaat. Je kunt daardoor tijdelijk wat onrustiger of angstiger worden; gelukkig is dat drie dagen na een therapieessie meestal weer voorbij. Misschien heb je ook wel nergens last van.

Frank, 13 jaar:

### “Het gaat gewoon vanzelf”

*“Toen ik begon met die oogbewegingen, kwam er meteen een heleboel bij me los. Beelden, gedachten, gevoelens. Soms ook dingen die er niets mee te maken leken te hebben. Er flitst ontzettend veel langs je heen. Maar je wordt heel goed geleid; je hoeft alleen maar te zeggen wat je merkt, wat er verandert of in je opkomt zodra je stopt met die tikjes of oogbewegingen. Eerst dacht ik dat ik dat beginplaatje moest vasthouden of terughalen. Maar je hoeft helemaal niets te sturen of vast te houden. Dat is juist het speciale van deze therapie. Het gaat gewoon vanzelf. Je moet je alleen durven concentreren op jezelf. Dat is eigenlijk alles.”*

