

... en tijdens de behandeling

Ook tussen de behandelsessies is er voor u een belangrijke rol weggelegd: observeren. Dat is nodig om de effecten van de behandeling te kunnen vaststellen. Zeker bij jongere kinderen. Die hebben namelijk nog niet de woordenschat of kunnen nog onvoldoende afstand nemen om veranderingen in hun eigen gedrag en beleving te verwoorden.

Hoe u verder bij de behandeling betrokken wordt, hangt af van de leeftijd en wensen van uw kind.

- **Peuters en kleuters 1-5 jaar**

Hoe jonger uw kind, hoe belangrijker het is dat u erbij bent, zodat uw kind zich veilig voelt. De therapeut zal u intensief bij de behandeling betrekken en graag gebruik maken van uw kennis over het kind.

- **Kinderen 6-12 jaar**

Kinderen van deze leeftijd kunnen meestal zelfstandig de behandeling volgen. Met een ouder/verzorger erbij kunnen ze zich geremd voelen om open en gedetailleerd te vertellen. Een kind van die leeftijd kan zich namelijk inleven in emoties van anderen en zal de ouder/verzorger misschien geen verdriet willen doen. Uw rol is hier vooral: ondersteuning bieden aan uw kind en nauwkeurig observeren thuis.

- **Jongeren 12-18 jaar**

U bent niet aanwezig bij de sessies. U kunt uw kind helpen door te laten merken dat u er bent als het daar behoefte aan heeft. Observeer uw kind en luister goed als het begint te praten. En accepteer het ook van uw kind als het niet praat. Het maakt zijn eigen proces door. Belangrijk is dat uw kind zich veilig en gerespecteerd voelt. Noteer veranderingen die u opmerkt en bespreek die – in overleg met uw zoon/dochter – met de therapeut.

Meer informatie?

Op internet: www.emdr.nl en www.emdrkinderenjeugd.nl

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

EMDR

Van traumatische naar gewone herinneringen

U heeft hulp gevraagd omdat uw kind emotionele, lichamelijke en/of gedragsproblemen heeft. Die klachten lijken samen te hangen met één of meer traumatische ervaringen, zoals een ongeluk, een brand, een aanranding, pesterijen of iets anders naars. Wetenschappers denken dat herinneringen aan deze ingrijpende gebeurtenis(sen) niet goed zijn opgeslagen in het geheugen. Gelukkig is daar iets aan te doen. Met een effectieve behandelmethode: EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Als de herinneringen beter zijn opgeslagen, zullen ook de problemen waarvoor uw kind hier komt verminderen of verdwijnen.

EMDR *informatie*

Van traumatische naar gewone herinneringen

Het goede van EMDR is dat het zo snel werkt. Een kind dat één keer iets naars heeft meegemaakt, heeft doorgaans korter behandeling nodig, dan een kind dat langere tijd is bedreigd of lastiggevallen. In dat laatste geval is EMDR meestal een onderdeel van een uitgebreidere behandeling.

Opnieuw opslaan

Het zit het hem dus waarschijnlijk in de manier waarop herinneringen zijn opgeslagen. De hersenen verwerken traumatische ervaringen anders dan gewone. Bij gewone ervaringen gaat de informatie van de zintuigen naar de hersenen, waar deze wordt geregistreerd en verwerkt tot een herinnering: een mix van feiten, indrukken en interpretaties. Bij ervaringen waarbij intense angst, hulpeloosheid of levensgevaar een rol spelen, kondigt het lichaam echter een alarmtoestand af. Oorspronkelijke beelden, gedachten, geluiden en gevoelens worden daardoor in ruwe (= onverwerkte) vorm opgeslagen. Prikrels, zoals beelden, geuren, geluiden, die aan de ingrijpende gebeurtenis doen denken, kunnen deze 'ruwe herinnering' telkens weer activeren. Het kind voelt steeds opnieuw dezelfde emoties als toen en raakt keer op keer van slag. EMDR helpt om het informatieverwerkingsproces af te ronden, zodat traumatische herinneringen gewone herinneringen kunnen worden.

Hoe eerder, hoe beter

Langdurige traumatiserende ervaringen kunnen de ontwikkeling van bepaalde hersendelen vertragen. Daardoor kan een kind op verschillende gebieden achterblijven en kan de persoonlijkheidsontwikkeling beïnvloed worden. Bij een eenmalige nare gebeurtenis is het effect minder ingrijpend, maar als de klachten erna lang aanhouden kan ook hier een ontwikkelingsachterstand ontstaan. EMDR heft barrières op, waardoor een gezonde ontwikkeling weer op gang komt. Uw kind zal hierna beter functioneren en zich prettiger voelen. Ook op uw gezin – voor zover dit ontregeld is geraakt door de problemen van uw kind – zal het een positieve uitwerking hebben.

Geen risico's

De eerste publicatie over EMDR verscheen in 1989, in de Verenigde Staten. Daarna is deze behandelmethode verder uitgewerkt en wetenschappelijk onderzocht. EMDR wordt nu beschouwd als een effectieve psychotherapie voor volwassenen, jongeren en kinderen, die last hebben van herinneringen aan ingrijpende gebeurtenissen. Alleen therapeuten die een specialistische EMDR-training hebben gehad, zijn gekwalificeerd om deze behandelmethode toe te passen.

Indien goed toegepast, kent deze behandeling geen risico's. In het slechtste geval blijft verbetering uit, maar dat wordt snel genoeg duidelijk. Waarschijnlijk hangen in dat geval de klachten van uw kind en de gebeurtenis tóch niet samen of zijn er in de huidige situatie te veel stressfactoren die de klachten instandhouden.

Hoe gaat dat, zo'n behandeling?

De therapeut laat uw kind over die bewuste gebeurtenis vertellen en daarna stilstaan bij het beeld dat het nu nog het akeligst vindt. Terwijl het kind zich concentreert op dit beeld en wat het er nu bij denkt en voelt, wordt er nog iets anders van hem/haar gevraagd. Dat kan zijn:

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

Regelmatig zal de therapeut aan het kind vragen: "Wat merk je?" of "Wat komt er in je op?" Dat kunnen beelden, gedachten of emoties zijn, maar ook lichamelijke sensaties zoals spanning of pijn. Het kind zal het beeld van die bewuste gebeurtenis(sen) steeds beter kunnen verdragen. De behandeling gaat door totdat uw kind niet meer van slag raakt wanneer het aan het gebeurde denkt.

Dat EMDR werkt is zeker. Maar hoe precies is nog niet helemaal duidelijk. Het vermoeden bestaat dat het natuurlijke verwerkingsproces wordt gestimuleerd door de combinatie van twee dingen: aandacht voor de herinnering in kwestie én een taak die het geheugen belast (het volgen van de vingers met de ogen, het luisteren naar geluid of het voelen van aanrakingen op de handen), waarna de herinnering minder levendig en emotioneel wordt opgeslagen.

Effecten tussendoor

Het kan zijn dat uw kind tijdens de behandelperiode wat meer bezig is met herinneringen

aan de ingrijpende gebeurtenis(sen) of aan voorvallen die daarmee te maken hebben. Dit komt doordat er een verwerkingsproces in gang is gezet. Een proces dat niet stopt zodra uw zoon/ dochter hier de deur uit gaat. Meer onrust of angst kan voorkomen, maar meestal is dat drie dagen na een therapiesessie voorbij.

Uw rol van tevoren...

U kunt uw kind uitleggen waarom het hier komt. Ook zou u samen deze informatiefolder kunnen doornemen. Zo kunt u misschien zelf al een paar vragen van uw kind beantwoorden en vragen opschrijven die u nog beantwoord wil zien.

Vóór de behandeling heeft de therapeut informatie van u nodig om een goede diagnose te stellen. Informatie over ernst, duur en verloop van de klachten. Ook van belang is hoe uw kind zich tot nu toe heeft ontwikkeld, hoe het functioneert en onder welke omstandigheden uw kind opgroeit.

