



Wat is EMDR

EMDR is een effectieve behandeling bij klachten die samenhangen met één of meer nare of traumatische ervaringen in het verleden. EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Deze behandeling staat ook wel bekend als de 'therapie van de oogbewegingen of klikjes'. Doordat herinneringen aan deze ingrijpende gebeurtenis(sen) niet goed zijn opgeslagen, blijf je er last van houden. Bijvoorbeeld in de vorm van: concentratieproblemen, slaapproblemen, snel boos worden, dingen niet meer durven of telkens moeten terugdenken aan de nare gebeurtenis(sen). EMDR heeft als doel om de nare herinneringen te verwerken en opnieuw in het geheugen op te slaan. Hierdoor zullen de problemen waar iemand tegen aan loopt, verminderen of verdwijnen.

Voor wie is EMDR geschikt

EMDR is er voor kinderen en volwassenen. EMDR is geschikt wanneer de klachten (emotionele, lichamelijke en/of gedragsproblemen) lijken samen te hangen met nare of traumatische ervaringen in het verleden. De ervaring leert dat EMDR ook effectief is bij kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking.

Op welke hulpvragen kan EMDR een antwoord zijn

Door een nare ervaring niet meer goed kunnen slapen, niet meer

kunnen concentreren of lijden aan stemmingswisselingen. Bijvoorbeeld door een ongeluk, ziekenhuisopnames, een brand, seksueel misbruik, een aanranding, pesterijen of iets anders naars. Ook kan het zijn dat een cliënt ergens erg van geschrokken is of iemand iets naars heeft horen vertellen waardoor hij iets niet meer durft te doen. EMDR kan helpen om hier niet meer met een naar gevoel aan te denken en/of je leven er niet meer door te laten beperken. Jonge kinderen of cliënten met een laag ontwikkelingsniveau kunnen hun verhaal niet zelf vertellen. Ouders of begeleiders merken dan vaak gedragsveranderingen op die er voor de nare gebeurtenis nog niet waren.

Hoe verloopt de EMDR

De cliënt komt een of meerdere keren bij de therapeut. Van tevoren wordt afgesproken of een van de ouders of begeleiders hierbij aanwezig is. De therapeut laat de cliënt vertellen over de bewuste gebeurtenis, alsof het een soort film is. De film wordt 'stilgezet' op het beeld dat nu nog het meest naar is. De therapeut zal vragen om hierop te concentreren, en gelijktijdig met de ogen de vingers van de therapeut te volgen. Of, wanneer dat niet lukt, naar geluidjes te luisteren of 'handtaps' te maken of te voelen. Regelmatig zal de therapeut vragen wat de cliënt merkt, of wat

er opkomt (beelden, gedachten, emoties, lichamelijke sensaties). Hierdoor wordt het nare beeld steeds minder naar om naar te kijken. De therapie gaat op deze manier door totdat de cliënt niet meer van slag raakt als hij aan het gebeurde denkt, en totdat hij dingen weer durft te doen zoals voorheen. Bij jonge kinderen of cliënten met een laag ontwikkelingsniveau vertellen de ouders of begeleiders het verhaal terwijl de EMDR-therapeut voor de vingerbewegingen, klikjes of handtaps zorgt.



JIJ & IK

Aanmelding en financiering

De aanmelding verloopt via het Adviespunt via een aanvraagformulier. Vervolgens vindt er een intake plaats. Er zijn diverse manieren waarop therapie gefinancierd kan worden, voor informatie kunt u terecht bij het secretariaat van het Adviespunt, adviespunt@onstweedethuis.nl of tel. 020 4061030.

2016