

EMDR

Met je ogen
bewegen tot
het weg is

Je bent hier gekomen omdat je last hebt van iets vrelends dat je hebt meegemaakt. Dat kan een ongeluk zijn, een brand, een aanranding, pesterijen of iets anders naars. Misschien is het één keer gebeurd, maar het kan ook maanden of zelfs jaren hebben geduurd. Door zo'n vrelende gebeurtenis kun je je anders voelen. Wat er gebeurd is, blijft maar als een film terugkomen in je hoofd. Of je hebt nergens zin meer in of kunt niet goed slapen. Maar het kan ook zijn dat je snel boos bent of je moeilijk kunt concentreren.

EMDR *informatie*

Met je ogen bewegen tot het weg is

Veel kinderen vinden het raar, dat ze opeens zo anders reageren. Maar dat komt allemaal door die gebeurtenis. En door dat rotgevoel en de nare gedachten die daarbij horen. Gelukkig is daar snel iets aan te doen. Met EMDR.

Snel klaar

EMDR is een behandeling speciaal voor kinderen zoals jij. Daarvoor ga je naar een therapeut. Dat is een mevrouw of een meneer die je helpt, zodat je je straks weer fijn voelt. EMDR werkt goed, dat weten we. Hoe snel het helpt, dat verschilt. Als je één keer iets hebt meegemaakt, ben je meestal sneller klaar dan een kind dat

lange tijd is bedreigd of lastiggevallen. Dat is logisch. Maar ook dan kan EMDR je goed helpen. Veel kinderen zeggen achteraf dat ze het leuk vonden om te doen.

Tim, 11 jaar:

“Ik voel me helemaal beter. Ik slaap weer goed, heb weer zin in dingen en ben vrolijk. Die oogbewegingen vond ik leuk om te doen, wel lachen. Echt geen saaie boel.”

De behandeling

Hoe dat gaat, zo'n behandeling? Eerst zal de therapeut je vragen om te vertellen wat er gebeurd is. En dan om het verhaal stil te zetten op het 'plaatje' dat je nu nog het akeligst vindt. De therapeut kan je ook vragen om dat plaatje te tekenen.

Samen ga je aan de slag om te zorgen dat je het niet meer naar vindt om aan dat moment te denken. Dat gaat zo. Jij concentreert je op het 'plaatje in je hoofd' (of de tekening) en op wat

je daar nu bij denkt en voelt. Tegelijkertijd doe je iets héél anders:

- 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)

Sophie, 9 jaar:

“De eerste keer dacht ik: zou het wel helpen? Maar de tweede keer wist ik het zeker, want ik had er een heel fijn en veilig gevoel over. Ik durf nu haast weer alles en daar ben ik heel blij mee.”

Kriebels

Tussendoor vraagt de therapeut telkens: “Wat merk je?” of “Wat komt er in je op?”. Soms zie je beelden voor je van de gebeurtenis. Of je moet ergens aan denken, bijvoorbeeld dat het

jouw schuld is. Ook kun je je verdrietig, bang of boos voelen. Of je merkt dat er van alles in je lijf gebeurt: kriebel in je keel of pijn in je buik bijvoorbeeld. Dat vertel je dan. En wanneer je niets meer merkt, zeg je gewoon: “Niks”. De behandeling gaat door totdat je naar het 'plaatje in je hoofd' of de tekening kunt kijken zonder het vervelend te vinden. Tot het je niets meer doet. En dat is wat we willen. Ook de problemen waarvoor je komt verminderen of verdwijnen dan.

Jelle, 5 jaar:

“Als je trommelt gaat alles eruit. ‘Wop’ – uit je hoofd, uit je hersens, in piepkleine stukjes. En als je het kwijt bent, komt het nooit meer terug.”

Reageren

Wat vind je van de behandeling?

Achteraf kun je reageren in overleg met je ouders- op www.emdrkinderenjeugd.nl



Tekeningen: Natasja, 10 jaar