

In het kort

Wat is EMDR?



EMDR helpt u bij het verwerken van nare gebeurtenissen. De zorgverlener helpt u daarbij. U denkt tijdens de behandeling aan een vervelende herinnering. De zorgverlener leidt uw aandacht af, bijvoorbeeld met een bewegend lampje of trillende balletjes. Dit maakt de herinnering minder

naar.

Hoe gaat een EMDR behandeling?



Uw moeilijkste moment kiezen

Denk voor de behandeling alvast na over het moment dat voor u het naaste is. Dit moment wordt het beeld waar u tijdens de behandeling aan gaat werken.

Video

Video voice-over

U heeft een nare ervaring gehad. Hierdoor heeft u klachten, zoals angst. Of u maakt de ervaring in uw hoofd steeds opnieuw mee.

EMDR helpt om deze ervaringen te verwerken.

De behandeling gebeurt in een behandelkamer. De zorgverlener vraagt u om terug te denken aan het naaste onderdeel van de ervaring.

U vertelt hierover als een film. Voordat de EMDR start, stelt de zorgverlener daar vragen over. Daarna denkt u weer terug aan de ervaring. Ondertussen concentreert u zich op iets anders.

U volgt bijvoorbeeld een lampje, of u heeft balletjes in uw handen die om de beurt trillen, of u volgt vingers van de zorgverlener die heen en weer gaan.

U merkt dat de spanning bij het beeld langzaam minder wordt. Of dat u minder emotie bij het beeld voelt.

U bespreekt met de zorgverlener wat de volgende stappen zijn.

Meestal komen uw klachten niet meer terug.

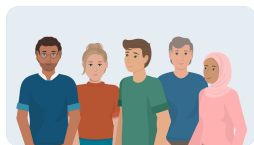


Duur van een behandeling

Een behandeling duurt meestal 20 tot 45 minuten. Een hele behandeling kan uit één of meerdere sessies bestaan.

Voor wie is EMDR?

Voor wie is EMDR?



EMDR is geschikt voor mensen met:

- Klachten door een traumatische gebeurtenis
- Angst of pijnklachten
- Nare herinneringen aan medische ingrepen
- Angst voor wat er in de toekomst kan gebeuren

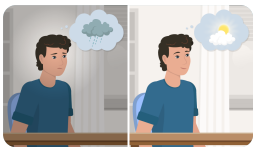
Na de behandeling



Vervolgbehandeling

We zijn benieuwd wat er bij u is veranderd door de EMDR. In een volgend gesprek bespreekt de behandelaar hoe het met u gaat. En of u nog een afspraak nodig heeft.

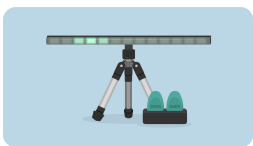
Resultaat



Denkt u na de behandeling aan de herinnering? Dan merkt u dat u minder spanning voelt. De herinnering voelt minder groot of spannend. Soms krijgt u ook nieuwe ideeën over wat er is gebeurd.

Vragen

Hoe werkt EMDR?



Terwijl u denkt aan een nare gebeurtenis, leidt de behandelaar uw aandacht af. Dit doet de zorgverlener door uw geheugen iets anders te laten doen. Dit kan met beweging of trillingen. Hierdoor wordt het gevoel bij de herinnering minder. U kunt daarna aan de gebeurtenis denken zonder

dat het nog veel spanning geeft.

Hoe snel werkt EMDR?

Soms merkt u al na één behandeling verschil. De nare herinnering kan al minder zwaar zijn, of zelfs al verdwenen zijn. Soms zijn meerdere behandelingen nodig. Dit hangt af van uw situatie en klachten.



Is EMDR veilig?

EMDR is veilig als de behandeling wordt uitgevoerd door een opgeleide EMDR-behandelaar.



Zijn er risico's?

Er zijn geen risico's. In het slechtste geval werkt de behandeling niet. Dit wordt dan al snel duidelijk.