

In het kort

Wat is EMDR?



Je hebt iets naars meegemaakt. EMDR helpt je de herinnering aan dit moment minder vervelend te maken. De zorgverlener helpt je daarbij. Tijdens de behandeling denk je even terug aan dit moment. Ondertussen let je op iets anders, zoals een lampje dat beweegt of balletjes die trillen. Zo wordt het nare gevoel steeds minder.

Zo gaat een EMDR-behandeling

Video

Video voice-over

Hoi! Dit is Sam.

Sam heeft iets naars meegemaakt, net als jij.

Misschien voel jij je ook nog vaak bang.

Of je ziet het nare moment steeds weer in je hoofd.

EMDR kan je helpen om je beter te voelen.

We leggen je uit hoe dat gaat.

Je gaat naar een rustige kamer. Soms blijft je ouder of verzorger bij je.

Daar vraagt de zorgverlener je om terug te denken aan het vervelendste moment van de gebeurtenis.

Je vertelt daar kort iets over, alsof je een filmpje in je hoofd ziet.

De zorgverlener stelt je er een paar vragen over.

Daarna denk je weer aan het nare moment.

Tegelijk doe je ook iets anders. Je kijkt naar een lampje, soms krijg je twee balletjes in je handen die trillen of je volgt de vingers van de zorgverlener.

Je merkt dat het nare gevoel minder wordt.

Je voelt je dan steeds rustiger.

Samen met de zorgverlener bespreek je hoe de behandeling er verder uit komt te zien. Of welke hulp jij nodig hebt.

Vaak komen de nare gevoelens daarna niet meer terug.



Duur van een behandeling

Een behandeling duurt meestal ongeveer 45 minuten.



Vervolg na de behandeling

We zijn benieuwd wat er bij jou is veranderd door de EMDR. In een volgend gesprek praat je met de zorgverlener over hoe het nu met je gaat. Samen kijken jullie of er nog een nieuwe afspraak nodig is.

Voor wie is EMDR?

Voor wie is EMDR?

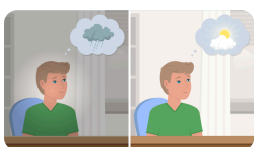


EMDR is voor kinderen die:

- Last hebben van iets naars dat is gebeurd
- Bang zijn of vaak pijn hebben
- Een nare herinnering hebben aan een behandeling bij de dokter
- Bang zijn voor iets dat misschien nog gaat gebeuren

Na de behandeling

Wat gebeurt er na de behandeling?



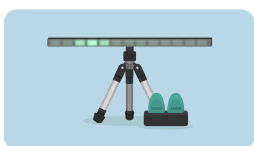
Als je later aan het nare moment denkt, voel je je vaak rustiger.

Het lijkt minder groot en eng dan eerst. Soms snap je beter wat er is gebeurd.

Of je denkt er op een andere, meer rustige manier aan terug.

Vragen

Hoe helpt EMDR?



Je denkt aan een naar moment. Ondertussen laat de zorgverlener je hoofd druk bezig zijn. Je volgt bijvoorbeeld een lampje of voelt balletjes trillen.

Je hoofd heeft het zo druk, dat het nare gevoel minder wordt. Later kun je eraan denken zonder dat je je nog onrustig voelt.



Hoe snel helpt EMDR?

Soms voel je je na één keer al beter.

Het nare moment is dan minder spannend of zelfs weg. Soms heb je nog een paar behandelingen nodig. Dat ligt eraan wat jij hebt meegemaakt en hoe je je voelt.



Is EMDR veilig?

Ja, EMDR is helemaal veilig.

De zorgverlener heeft hiervoor een speciale opleiding gehad en weet precies hoe het jou kan helpen.



Is het gevaarlijk?

EMDR is niet gevaarlijk. Het ergste wat kan gebeuren, is dat de behandeling niet helpt. Maar dat merken we dan snel genoeg.