

## EMDR. Met je ogen bewegen tot het weg is, wat is dat?

Soms kun je heel veel last hebben van iets vervelends dat je hebt meegemaakt. Dat kan een ongeluk zijn, maar ook brand, een aanranding, pesten of iets anders naars. Misschien is het maar één keer gebeurd, maar wat er is gebeurd kan ook maanden of zelfs jaren hebben geduurd. Door zo'n vervelende gebeurtenis kun je je anders voelen. Wat er gebeurd is, kan als een film blijven terugkomen in je hoofd. Of je kunt niet goed meer slapen. Het kan ook zijn dat je veel sneller boos bent of je moeilijk kunt concentreren. Wetenschappers denken dat dit soort klachten veroorzaakt kunnen worden doordat de herinnering aan de nare gebeurtenis(sen) niet goed is opgeslagen in je geheugen. Gelukkig is daar iets aan te doen met EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)!

**Veel jongeren vinden het raar als ze na een nare gebeurtenis opeens heel anders reageren. Toch is dat heel normaal. Zo'n gebeurtenis kan namelijk heel veel veranderen en het kan zorgen voor een enorm rotgevoel en nare gedachten. Gelukkig is daar met EMDR snel iets aan te doen!**

### Wanneer is EMDR nodig?

Hele nare gebeurtenissen kunnen zorgen voor emotionele, lichamelijke of gedragsproblemen. Als je zo'n ervaring niet verwerkt, dan worden je problemen uiteindelijk alleen maar groter. EMDR helpt je om de nare gebeurtenis(sen) te verwerken, waardoor je je snel weer prettiger voelt.

### Wat houdt het in?

EMDR is een behandeling speciaal voor jongeren zoals jij. Die behandeling wordt gegeven door een *gedragswetenschapper* van Traverse, die hiervoor speciaal is opgeleid. Hij gaat je helpen, zodat je klachten verdwijnen. EMDR werkt goed, dat weten we. Alleen hoe snel het helpt, kan verschillen. Als je één keer iets vervelends hebt meegemaakt, dan ben je meestal sneller klaar dan wanneer je klachten al een poos duren. Dat is logisch. Maar ook dan kan EMDR je goed helpen. Veel jongeren zeggen achteraf zelfs dat ze het leuk vonden om te doen.

### Hoe pakken we het aan?

Eerst zal de therapeut je vragen om te vertellen wat er gebeurd is. Daarna vraagt hij je om stil te staan bij het beeld dat je nog steeds het akeligst vindt. De therapeut kan je ook vragen om dat plaatje te tekenen. Vervolgens ga je samen aan de slag om ervoor te zorgen dat je het niet meer naar vindt om aan dat moment te denken. Dat gaat als volgt: jij concentreert je op het 'plaatje in je hoofd' (of op je tekening) en op wat je daar bij denkt en voelt. Tegelijkertijd doe je iets héél anders. Daarbij mag je kiezen uit drie dingen:

- met je ogen de vingers van de therapeut volgen of
- luisteren naar geluidjes uit een koptelefoon of
- met je handen trommelen op de handen van de therapeut (of hij op die van jou).

Tussendoor vraagt de therapeut telkens wat je merkt. Of wat er in je opkomt. Soms zie je dan beelden voor je van de gebeurtenis, of denk je misschien dingen als "Wat er gebeurd is, is mijn schuld". Ook kun je je verdrietig, bang of boos voelen, of merk je dat er van alles in je lijf gebeurt. Zoals kriebel in je keel of pijn in je buik. Dat vertel je dan aan de therapeut. En merk je helemaal niets? Dan zeg je gewoon: "Niks". De behandeling gaat door tot je aan de nare gebeurtenis kunt denken zonder dat je het vervelend vindt. Dat is wat we willen, want dan verdwijnen of verminderen ook de problemen waarvoor je bent gekomen.

### Wil je meer weten?

Het kan natuurlijk zijn dat je na het lezen van deze folder nog vragen hebt. Of dat je ons achteraf graag wilt vertellen wat je van de behandeling vond. In dat geval kun je - in overleg met je ouders - contact met ons opnemen via telefoonnummer (0575) 57 79 00.

Voor meer informatie kan je ook terecht op:  
[www.emdrkinderenjeugd.nl](http://www.emdrkinderenjeugd.nl).

**Traverse Flevoland** Polikliniek voor kinderen en jongvolwassenen

**vitree**  
toekomst voor jeugd

**tri**de

**ReNtray**

Informatie voor jongeren

# EMDR

Met je ogen bewegen tot het weg is

## Traverse Flevoland

Postadres:

Postbus 2064, 8203 AB Lelystad

Bezoekadres:

Noorderwagenplein 6,  
8223 AL Lelystad

Telefoon (0575) 57 79 00

info@traverseflevoland.nl



[www.traverseflevoland.nl](http://www.traverseflevoland.nl)

september 2010

**TraverseFlevoland** Polikliniek voor kinderen en jongvolwassenen

**vitree**  
toekomst voor jeugd

**tri**de

**Ren**tray