



## EMDR

### **Wat is EMDR?**

EMDR is de afkorting van Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Het is een therapie voor kinderen die last blijven houden van een schokkende ervaring. Dat kan bijvoorbeeld een ernstig ongeluk, een beroving, een verkrachting of een brand zijn. Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar EMDR. Daaruit is gebleken dat deze therapie goed werkt.

Bij EMDR vraagt de therapeut om aan de gebeurtenis terug te denken inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Uw kind moet de gebeurtenis opnieuw voor de geest halen. Maar nu gebeurt dit in combinatie met afleiding, zoals tikken op een koptelefoon of een vinger die hij/zij met de ogen moet volgen. Dan vraagt de therapeut wat er bij uw kind opkomt. Dit wordt herhaald net zo lang tot uw kind geen nare gevoelens en gedachten meer hebt bij de gebeurtenis.

### **Wat is het doel van EMDR?**

Het doel van EMDR is dat de gebeurtenis een plek heeft gevonden in het leven van uw kind en de herinnering minder pijnlijk is. Vaak veranderen ook de beelden in uw kinds hoofd. Ze worden bijvoorbeeld kleiner of waziger. Er kunnen ook nieuwe gedachten ontstaan die een andere, minder bedreigende betekenis geven aan de gebeurtenis.

### **Is EMDR iets voor uw kind?**

EMDR kan uw kind helpen als hij/zij iets schokkends heeft meegemaakt en daardoor psychische problemen heeft gekregen. De behandelaar bepaalt na de intake – in overleg met u en uw kind – welke behandeling het beste past bij de situatie en de problematiek van uw kind. GGZ Rivierduinen Kinderen en Jeugd kan voor EMDR kiezen bij de behandeling van:

- Angststoornissen
- Trauma (en seksueel misbruik)
- Lichamelijke klachten als gevolg van psychische problemen

### **Hoe gaat EMDR?**

De behandelaar vraagt uw kind dus terug te denken aan de schokkende gebeurtenis. Ook aan de beelden, gedachten en gevoelens die daarbij horen. Op die manier verzamelt de behandelaar informatie over de gebeurtenis. Daarna begint de verwerking. De behandelaar vraagt uw kind opnieuw aan de gebeurtenis te denken. Maar nu moet uw kind tegelijk iets anders te doen. Iets wat de gedachten afleidt, zoals het volgen van vingers of klikgeluidjes op een koptelefoon. De behandelaar vraagt daarna welke gedachten er bij uw kind opkomen. Daarna wordt gevraagd zich te concentreren op het beeld, de gedachte of lichamelijke reactie die dat oproept. Meestal krijgen mensen heel veel gedachten en beelden tijdens EMDR. Aan het begin van de behandeling kunnen de nare herinneringen even toenemen. Uw kind kan ook bepaalde gevoelens krijgen en/of lichamelijke prikkels ervaren. Na afloop werkt de behandeling nog door en soms kan uw kind dan nieuwe beelden zien of gevoelens ervaren. Dat is goed, u moet daar niet van schrikken. Deze gevoelens en beelden verdwijnen meestal binnen drie dagen. Het is goed als in een dagboekje wordt opgeschreven wat voor gedachten en gevoelens uw kind in de dagen na de EMDR behandeling opmerkt. Die kan hij/zij dan bespreken aan het begin van de volgende bijeenkomst.

### **Welke informatie moet u nog meer hebben?**

EMDR wordt aangeboden op alle locaties van GGZ Rivierduinen Kinderen en Jeugd.

### **GGZ Rivierduinen Kinderen en Jeugd**

#### **Locatie Leiden**

Sandifortdreef 19  
2333 ZZ Leiden  
Telefoon 071 890 84 00

#### **Locatie Gouda**

Boelekade 19  
2806 AS Gouda  
Telefoon 0182 57 39 33

*z.o.z.*

**Locatie Katwijk**

Schimmelpenninckstraat 10  
2221 EP Katwijk  
Telefoon 071 890 66 77

**Locatie Alphen aan den Rijn**

Dr. J.M. den Uylsingel 10-18  
2404 CJ Alphen aan den Rijn  
Telefoon 0172 89 89 00

[info.kinderenenjeugd@rivierduinen.nl](mailto:info.kinderenenjeugd@rivierduinen.nl)  
[www.rivierduinen.nl/kinderenenjeugd](http://www.rivierduinen.nl/kinderenenjeugd)