

# **BROCHURE EMDR**

## *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*



Zoals je lichaam in staat is een verwonding te genezen, zo kan je brein nare gebeurtenissen verwerken. Zowel bij lichamelijke als bij emotionele wonden is de situatie echter soms zo ernstig dat er hulp van buitenaf nodig is, die helpt het herstel op gang te brengen.

Ook voor jou kan EMDR een extern hulpmiddel zijn waarmee je beter in staat bent dat wat jou overkomen is te verwerken, om angsten te verminderen en om meer ontspanning te kunnen ervaren. Vaak legt EMDR ook een verband tussen denken en voelen.

### **HOE WERKT EMDR?**

Cliënten die behandeld worden met EMDR krijgen een hoofdtelefoon op, die afwisselend links en rechts zachte clickjes laat horen. Het effect daarvan is dat je beide hersenhelften worden geactiveerd, vergelijkbaar met de REM-slaap. Je kunt je brein dan optimaler benutten. Er wordt een uitgangssituatie vastgesteld van waaruit de sessie begint. Je hoeft alleen maar te volgen wat er gebeurt in je brein, wat er in je opkomt, wat je ervaart. Ik vraag je er verschillende keren naar. Vertel dan kort en duidelijk wat je je bewust wordt. Misschien is het een opeenvolgend verhaal wat er in je opkomt, misschien lijken het losse flarden. Het kan zijn dat ik je vraag of er iets verandert. Soms gebeurt dat, niet altijd. Er is geen bepaalde manier waarop het hoort te gaan. Vertel gewoon wat er gebeurt, zonder je druk te maken over wat er zou moeten gebeuren.

Het is net als in een trein zitten, er glijdt van alles aan je voorbij. Het één vraagt meer de aandacht dan het ander. Soms realiseer je je niet eens bewust wat er precies aan je voorbijgaat. Het belangrijkste is dat de trein blijft rijden en het volgende station bereikt. Laat gewoon gebeuren wat er gebeurt. En vertel dat.

Vaak merk je dat de emotionele lading verzwakt en wegebt, soms komen er ook nieuwe, helpende inzichten, waardoor de gebeurtenis minder dreigend wordt. EMDR kan helpen om een schokkende ervaring een plek te geven in je levensgeschiedenis.

### **NADELEN?**

De effecten kunnen na de behandeling nog even doorwerken. Het is een goed idee om nieuwe inzichten te noteren in een dagboekje. Deze kunnen in een volgende sessie gebruikt worden. Vaak droom je de eerste nachten intensief en je kunt wat dieper slapen. Meestal is na een dag of drie de rust wel weergekeerd.

### **KUN JE DEZE THERAPIE ALS CHRISTEN VOLGEN?**

Je verlaagt het bewustzijn, net als in elke willekeurige ontspanningsoefening. Ik gebruik EMDR biddend, en vraag God om zijn leiding in het hele proces, hij weet wat je nodig hebt en wil graag innerlijk herstel geven. Als we Hem om een brood vragen zal Hij geen steen geven.

Heb je meer vragen? Stel ze gerust! [hinke.smit@gmail.com](mailto:hinke.smit@gmail.com) tel. 0598 625924