Trauma verwerken met EMDR

Heb jij iets meegemaakt dat je blijft achtervolgen? Een nare gebeurtenis die je maar niet loslaat? Heb je last van herbelevingen, nachtmerries of voel je je gespannen zonder duidelijke reden? Dan kan een behandeling met EMDR jou helpen.

Wat is EMDR?

EMDR staat voor *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*. Het is een therapie die helpt bij het verwerken van nare of traumatische ervaringen.

Bijvoorbeeld als je iets ingrijpends hebt meegemaakt, zoals:

- een ongeluk, geweld of een plotseling verlies;
- pesten of verwaarlozing;
- seksueel of lichamelijk misbruik.

Soms ontstaan er klachten meteen na de gebeurtenis, soms pas veel later. Als die klachten blijven, kan dat wijzen op een posttraumatische stressstoornis (PTSS).

Wanneer helpt EMDR?

Iedereen verwerkt nare dingen op zijn of haar eigen manier. Maar soms lukt dat niet goed, ook niet met hulp van je ouders of andere mensen om je heen.

Je kunt dan last krijgen van:

- het steeds opnieuw beleven van de gebeurtenis;
- nachtmerries of slecht slapen;
- schrikken of snel boos worden;
- moeite met concentreren;
- lichamelijke klachten zoals buikpijn of hoofdpijn.

Als deze klachten langer dan een maand blijven, is het goed om hulp te zoeken. EMDR is een behandeling die dan vaak goed werkt.

Hoe werkt EMDR?

Tijdens EMDR denk je terug aan het vervelendste beeld van wat je hebt meegemaakt. Je therapeut stelt vragen over wat je voelt en denkt.

Tegelijkertijd doe je een afleidende taak, zoals met je ogen een bewegend licht volgen of met je vingers tikken. Dit helpt je hersenen om de herinnering op een andere manier te verwerken.

Wat er gebeurt:

- het nare gevoel wordt minder heftig;
- de herinnering wordt minder scherp;
- je voelt je rustiger en krijgt weer meer ruimte in je hoofd.

Veel jongeren merken dat hun klachten daarna afnemen, en dat het dagelijks leven beter gaat.

Is EMDR iets voor jou?

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin

Bij Levvel werken therapeuten die gespecialiseerd zijn in EMDR en het behandelen van traumagerelateerde klachten. We kijken altijd samen met jou of EMDR bij jou past en wat je nodig hebt om je beter te gaan voelen.

Wij hebben het TOPGGz-keurmerk, wat betekent dat we veel ervaring hebben met het behandelen van jongeren met ernstige klachten.

Meer weten of aanmelden?

Wil je weten of EMDR jou kan helpen? Praat erover met iemand die je vertrouwt: je ouder, mentor, huisarts of hulpverlener. Zij kunnen je helpen met aanmelden of meer informatie vragen.

aanmelden@levvel.nl
088 054 70 01

Meer informatie vind je op de website van EMDR. Of bekijk de uitlegvideo van de NOS: *EMDR: dé oplossing voor jouw trauma?*

Over Levvel

Levvel is specialist voor jeugd en gezin, werkzaam in Amsterdam en omstreken. Wij helpen kinderen, jongeren en (pleeg)gezinnen in lastige situaties weer op weg. Zodat ze met een stevige basis de toekomst tegemoet kunnen. Levvel biedt alle hulp onder één dak: van opvoedondersteuning tot specialistische jeugdhulp en complexe psychiatrische zorg.

Specialisten voor jeugd en gezin