



EMDR voor het kind

'Ik voel me weer helemaal beter. Ik slaap weer goed, ik heb nu zin in dingen en ben vrolijk. Die klikjes vond ik leuk om te horen, wel lachen. ECHT geen saaie boel.'

Robert (9 jaar)

Soms maak je iets vervelends mee en blijf je daar last van houden. Dat kan een ongeluk zijn, een brand, een aanranding, pesterijen of iets anders naars.

Misschien is het één keer gebeurd, maar het kan ook maanden of jaren geduurd hebben. Door zo'n vervelende gebeurtenis kun je je anders gaan voelen. Wat er gebeurd is, blijft maar als een film terugkomen in je hoofd. Of je hebt nergens zin in of kunt niet goed meer slapen.

Maar het kan ook zijn dat je snel boos bent of je moeilijk kunt concentreren.

Veel kinderen vinden het raar, dat ze opeens zo anders reageren. Maar dat komt allemaal door die gebeurtenis. En door dat rotgevoel en de nare gedachten die daarbij horen. Gelukkig is daar iets aan te doen met EMDR.

EMDR is een behandeling speciaal voor kinderen zoals jij. Daarvoor ga je naar een therapeut. EMDR werkt goed, dat weten we. Hoe snel het werkt, dat verschilt. Als je één keer iets hebt meegemaakt, ben je meestal sneller klaar dan een kind dat lange tijd is bedreigd of lastiggevallen. Dat is logisch. Maar ook dan kan EMDR je goed helpen.

'Toen ik begon met die klikjes, kwam er meteen een heleboel bij me los. Beelden, gedachten, gevoelens. Soms ook dingen die er niets mee te maken leken te hebben. Er flitst ontzettend veel langs je heen. Maar je wordt goed begeleid; je hoeft alleen maar te zeggen wat je merkt, wat er verandert of in je opkomt zodra je stopt met de klikjes. Eerst dacht ik dat ik het begin plaatje moest vasthouden of terughalen. Maar je hoeft niets te sturen of vast te houden. Het gaat helemaal vanzelf, dat is juist het speciale van deze therapie. Je moet je alleen durven concentreren op jezelf. Dat is eigenlijk alles.' Vicky(11jaar)

Hoe gaat zo'n behandeling?

Eerst zal de therapeut je vragen om te vertellen wat er is gebeurd. En dan om het hele verhaal stil te zetten op het plaatje dat je nu nog het akeligst vindt. De therapeut kan je ook vragen het plaatje te tekenen.

Samen ga je aan de slag om te zorgen dat je het niet meer naar vindt om aan dat plaatje te denken. Dat gaat zo. Jij concentreert je op het "plaatje in je hoofd" (of de tekening) en op wat je daar nu bij denkt en bij voelt. Tegelijkertijd luister je naar klikjes, via een koptelefoon.

Kriebels

Tussendoor vraagt de therapeut telkens: 'Wat merk je?' of 'Wat komt er in je op?' Soms zie je beelden voor je van de gebeurtenis. Of moet je ergens aan denken, bijvoorbeeld dat het jouw schuld is. Ook kun je je verdrietig, bang of boos voelen. Of je merkt dat er van alles in je lijf gebeurt: Kriebels in je keel of pijn in je buik bijvoorbeeld. Dat vertel je dan. En wanneer je niets merkt, zeg je gewoon: 'Niks'. De behandeling gaat door tot je naar het 'plaatje in je hoofd' of de tekening kan kijken zonder het vervelend te vinden. Tot het je niets meer doet. En dat is wat we willen. Ook de problemen waar voor je komt verminderen of verdwijnen dan.