

EMDR therapie bij jonge kinderen

Medische psychologie



Beter voor elkaar

Inleiding: Wat is EMDR?

EMDR is de afkorting voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Het is een therapie die wordt gebruikt voor kinderen en volwassenen die last blijven houden van de gevolgen van iets vervelends dat ze hebben meegemaakt, bijvoorbeeld het plaatsen van een sonde, een nare prikervaring of veel moeten spugen.

EMDR helpt bij het verwerkingsproces.

De hersenen verwerken traumatische ervaringen anders dan gewone. Bij gewone ervaringen gaat de informatie van de zintuigen naar de hersenen, waar deze wordt verwerkt tot een herinnering. Bij ervaringen waarbij grote angst, hulpeloosheid of levensgevaar een rol spelen, kondigt het lichaam een alarmtoestand af. Plaatjes, gedachten, geluiden en gevoelens van de herinnering worden daardoor in onverwerkte vorm opgeslagen. Prikkel, zoals beelden, geuren, geluiden, die aan de ingrijpende gebeurtenis doen denken, kunnen deze onverwerkte herinnering telkens weer activeren. Het kind voelt steeds opnieuw dezelfde emoties als toen en raakt keer op keer van slag. EMDR helpt om het informatieverwerkingsproces af te ronden, zodat traumatische herinneringen gewone herinneringen kunnen worden. Meestal laat de therapeut uw kind over die bewuste gebeurtenis vertellen en daarna stilstaan bij het plaatje dat het nu nog het akeligst vindt. Soms is een andere aanpak nodig, omdat de klachten het gevolg zijn van iets dat is gebeurd in een vroege levensfase waarin het kind nog geen taal tot zijn beschikking had. Als een kind in die leeftijdsfase een nare gebeurtenis heeft meegemaakt, noemen we dit een preverbaal trauma.

De EMDR verhalenmethode

Om kinderen met een preverbaal trauma te kunnen helpen is er een methode ontwikkeld die voortvloeit uit de EMDR methode, deze methode heet 'de verhalenmethode'. Bij deze verhalenmethode worden ouders actief betrokken, omdat zij de nare gebeurtenis (het trauma) voor het kind navertellen.

Vooraf aan de EMDR behandeling brengen ouders en therapeut samen het trauma in kaart. Vervolgens wordt aan de ouders gevraagd dit in eenvoudig taalgebruik op te schrijven, in de vorm van een verhaal. In dit verhaal wordt geprobeerd zoveel mogelijk van de herinneringen bij het kind op te roepen. Voor ouders is het schrijven van het verhaal vaak moeilijk, maar het kan voor hen ook werken als een vorm van verwerking. Het verhaal begint met iets waardoor het kind zichzelf in het verhaal kan herkennen en wat zijn interesse wekt. Dan is het belangrijk dat ouders beschrijven welke gebeurtenissen aan het trauma vooraf gingen. Vervolgens beschrijven zij het trauma zo nauwkeurig mogelijk. Het verhaal eindigt altijd op een positieve manier bijvoorbeeld met iets wat ouders hun kind toewensen.

In de EMDR behandeling wordt het opgeschreven verhaal door één van de ouders voorgelezen aan hun kind. Tijdens het voorlezen geeft de therapeut of een van de ouders ter afleiding zachte tikjes (meestal met een vingerpopje) op de schouders, handen of bovenbenen van het kind, zodat de herinnering die angst oproept verwerkt kan worden. Soms wordt het verhaal meerdere keren voorgelezen. Tussen het voorlezen door wordt ter ontspanning gespeeld of gekleurd.

Na de behandelsessie wordt aan ouders gevraagd hun kind goed in de gaten te houden en opvallende dingen op te schrijven. Dit wordt dan tijdens de volgende afspraak met de therapeut besproken. Het kan zijn dat uw kind na de EMDR-behandeling moe is of zich niet helemaal fit voelt. Hier hoeft u zich niet ongerust over te maken. Het verwerkingsproces is in gang gezet, dit stopt niet aan het einde van de sessie. Het duurt soms tot 3 dagen, voordat de herinnering goed is 'weg geschreven' in het geheugen. Er is even tijd nodig om een nieuwe balans te vinden. Aan het ene kind merk je dit, bij een ander gaat het onopgemerkt.

Deze tekst is gebaseerd op informatie van de website www.emdrkinderjeugd.nl



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.