

## **TRAUMA BEHANDELING EMDR:**

(Eye Movement Desensitization and Reprocessing) of Exposure therapie is een effectief bewezen trauma-behandelingsmethode om nare ervaringen te verwerken, zoals een verkeersongeval, seksueel misbruik, een geweldsmisbruik of een overlijden. Tijdens de behandeling wordt aan u gevraagd om aan de gebeurtenis terug te denken. Eerst gebeurt dit om meer informatie te verzamelen. Daarna wordt het verwerkingsproces opgestart met behulp van een lichtbalk, geluiden of koptelefoon waardoor je klikjes hoort die elkaar links en rechts afwisselen. De EMDR procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Na verloop van tijd verliest de nare herinnering aan kracht en emotionele lading. Het wordt dus steeds gemakkelijker aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken en de gebeurtenis wordt een gebeurtenis die geen spanningen of heftige gevoelens meer bij jou oproept. De gebeurtenis staat niet meer op de voorgrond in je leven maar zal meer een onderdeel gaan uitmaken van je levensgeschiedenis. Inmiddels is er steeds meer wetenschappelijke ondersteuning dat EMDR ook goed ingezet kan worden bij andere problemen en klachten, zoals angststoornissen, de gevolgen van meervoudige traumatisering en chronische pijn. Ook wanneer je last hebt van een negatief zelfbeeld kan EMDR als onderdeel van een behandeling worden toegepast. [www.emdr.nl](http://www.emdr.nl)