



EMDR therapie

EMDR is op dit moment één van de meest toegepaste, bewezen effectieve traumabehandelingen in Nederland. EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing en is in 1987 ontdekt door de Amerikaanse psycholoog Francine Shapiro. EMDR wordt in Nederland bij volwassenen toegepast sinds 1994 en bij kinderen en jongeren sinds 2000. In de afgelopen jaren is er veel wetenschappelijk onderzoek verricht naar de werkzaamheid van de behandeling met positieve resultaten. Het doel van een EMDR behandeling is het verwerken van herinneringen aan ingrijpende ervaringen, zoals een ziekenhuisopname.

Op deze pagina kunt u meer lezen over de EMDR behandeling. Voor meer uitgebreide informatie kunt u ook de website van de [Vereniging EMDR Nederland](#) bezoeken. Hier vindt u naast uitgebreide informatie ook filmpjes over de behandeling en een overzicht van EMDR therapeuten.

Doelgroep

EMDR kan worden toegepast bij alle leeftijdsgroepen en is ook zeker geschikt voor zeer jonge kinderen, schoolgaande kinderen en adolescenten. Zelfs bij kinderen waar de taalontwikkeling nog niet op gang is gekomen kan EMDR therapie worden gegeven middels de zogenoemde verhalenmethode, waarbij u als ouder van het kind een belangrijke rol inneemt in de behandeling.

Voor meer uitgebreide informatie over hoe een EMDR behandeling voor volwassenen in zijn werk gaat, kunt u eens kijken op de website van [Vereniging EMDR Nederland](#). Op de website van [EMDR Kind en Jeugd](#) kunt u lezen over hoe een EMDR behandeling bij kinderen en jongeren eruit ziet.

Traumagerichte Cognitieve Gedragstherapie

Naast EMDR therapie is Traumagerichte Cognitieve Gedragstherapie (TG-CGT) ook een bewezen effectieve behandeling voor ouders en kinderen die last hebben van PTSS of andere trauma gerelateerde klachten. Het doel van de behandeling is het verminderen of doen verdwijnen van PTSS klachten. Daarnaast is de behandeling erop gericht dat ouders en kinderen de emoties kunnen beheersen die kunnen opkomen bij 'triggers' in het dagelijks leven die aan de traumatische gebeurtenis kunnen doen denken (bijvoorbeeld het zien van een ziekenhuis of ambulance).



De behandeling neemt ongeveer 15 sessies in beslag en bestaat uit de volgende onderdelen:

- Uitleg geven over het trauma, de specifieke dynamiek van het trauma en het onderliggende thema (bijvoorbeeld machteloosheid, schuld etc.)
- Ontspanningsoefeningen
- Leren hoe gevoelens rondom het trauma kunnen worden geuit en gereguleerd
- Het trauma doorlopen, ook wel het traumaverhaal genoemd (wat is er precies gebeurd, wat dacht/voelde/deed je toen?)
- Cognitieve coping strategieën ten opzichte van het traumaverhaal aanleren en toepassen (welke gedachtes heb je over het trauma en hoe kun je ook anders, meer helpend naar de gebeurtenis kijken?)
- Omgaan met situaties en omstandigheden die met het trauma samenhangen
- Bij de behandeling van kinderen kunnen er gezamenlijke ouder-kind bijeenkomsten plaatsvinden
- Bij de behandeling van kinderen krijgen ouders ook vaardigheden aangeleerd om hun kind optimaal te kunnen begeleiden

Schrijftherapie

Bij het verwerken van een traumatische gebeurtenis zoals een ziekenhuisopname, kan het schrijven over deze gebeurtenis soms goed helpen. Het uitgangspunt van een schrijftherapie is dat door het schrijven, ouders en kinderen opnieuw aan het trauma worden blootgesteld en hierbij ook de mogelijkheid hebben om een nieuwe betekenis aan de gebeurtenis te geven. Zo wordt er aandacht besteed aan de negatieve gedachten die u of uw kind heeft over bijvoorbeeld het trauma, zichzelf, anderen en de wereld. Vervolgens wordt er bekeken hoe u of uw kind ook anders naar de traumatische ervaring kan kijken, zodat gevoelens van machteloosheid, schuld en angst kunnen afnemen. Als laatste onderdeel van de behandeling zal u of uw kind het opgeschreven verhaal laten lezen door mensen die belangrijk voor u of uw kind zijn. Dit leidt op zijn beurt vaak tot steun en een gevoel van (h)erkenning.

Een voorbeeld van een schrijftherapie voor kinderen en adolescenten is WRITEjunior. Meer over deze behandeling kunt u lezen op de [website](#).

