



EMDR therapie

EMDR is een behandeling die je goed kan helpen om aan de ziekenhuisopname te denken zonder dat je hierbij een naar gevoel krijgt. EMDR staat voor 'Eye Movement Desentization Reprocessing', een heel moeilijk woord. Hieronder leggen we uit hoe het werkt.

Hoe gaat een EMDR behandeling?

Je psycholoog zal je eerst vragen om te vertellen wat er precies is gebeurd en hoe jij aan de ziekenhuisopname terug denkt. Dit kan best moeilijk zijn, maar je psycholoog zal je hierbij helpen. De psycholoog zal je dan vragen om het verhaal stil te zetten op het 'plaatje' dat je nu nog het naarste vindt om naar te kijken. De psycholoog zal dan vragen of je dit moment/dit 'plaatje' wilt beschrijven of tekenen. Hierna ga je samen aan de slag om te zorgen dat je het niet meer naar vindt om naar dit plaatje te kijken/aan dat moment te denken. Dat gaat zo: terwijl jij je concentreert op het plaatje in je hoofd en op wat je daar nu bij denkt en voelt, laat de psycholoog je tegelijkertijd iets heel anders doen:

- met je ogen de vingers van de psycholoog volgen, die voor je gezicht heen en weer bewegen of
- luisteren naar geluidjes (tikjes) via een koptelefoon of
- met je handen tikken op de handen van je psycholoog (of andersom)



Dit zal best gek zijn en soms is het ook moeilijk om de vingers van de psycholoog te volgen of te luisteren naar de geluidjes. Dat is niet erg, zolang je het maar probeert. Tussendoor zal de psycholoog steeds vragen wat je merkt of wat er in je opkomt. Soms kan het zijn dat je beelden ziet 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 merk je dat er van alles in je lijf gebeurt, zoals een kriebel in je buik. De behandeling gaat door totdat je het niet meer naar vindt om naar het 'plaatje' in je hoofd of naar de tekening te kijken. Je kan dan aan de ziekenhuisopname denken zonder je naar te voelen.

Om meer informatie te vinden over EMDR kun je een kijkje nemen op de [website](#) van EMDR kind en jeugd. Hier kun je filmpjes vinden over hoe de behandeling werkt. Ook vertellen andere kinderen en jongeren over hun ervaringen met EMDR.

Bron: Informatiefolder 'Met je ogen bewegen tot het weg is' - EMDR Kinder en Jeugd: Carlijn de Roos en Renée Beer



Traumagerichte Cognitieve Gedragstherapie

Behalve de EMDR behandeling is er ook een andere behandeling waarmee een psycholoog je kan helpen om je beter te voelen en van je klachten af te komen. Deze behandeling heet Traumagerichte Cognitieve Gedragstherapie, weer zo'n ingewikkelde naam!

Bij deze behandeling leer je hoe je stap voor stap je problemen de baas kunt worden. Zo ga je met je psycholoog oefenen om je beter te kunnen ontspannen en leer je hoe je je gevoelens over de ziekenhuisopname beter kan laten zien en/of erover kan praten. Ook wordt er gekeken hoe je om kan gaan met situaties en omstandigheden die met de ziekenhuisopname te maken hebben. Je leert hoe je negatieve gedachten kan vervangen voor helpende gedachten en je leert hoe je met je ouders kunt praten over wat je hebt meegemaakt. Het aanpakken van je problemen doe je niet alleen. Je psycholoog en je ouders helpen je daarbij.

Schrijftherapie



Als je een heftige gebeurtenis, zoals een ziekenhuisopname, hebt meegemaakt, kan het soms helpen om hierover te schrijven. Door op te schrijven wat je hebt meegemaakt kan je soms anders over de gebeurtenis gaan denken. Een psycholoog kan je helpen om dit te doen. Ook kan het helpen om je verhaal te laten lezen door mensen die belangrijk voor je zijn, zoals je ouders, je broertje(s) of zusje(s) en je vriendjes en vriendinnetjes.

Een voorbeeld van een schrijftherapie is WRITEjunior. Als je hier meer over wilt weten kun je eens een kijkje nemen op hun [website](#).

