



EMDR INFORMATIE FOLDER



EMDR staat voor "Eye Movement Desensitization and Reprocessing". Letterlijk vertaald betekent dit: "door oogbewegingen opnieuw beleven van ingrijpende gebeurtenissen en deze alsnog verwerken." Iedere nare gebeurtenis die als een herinnering een blijvend negatief effect op jouw leven heeft, wordt traumatisch genoemd. Typisch voor een traumatische herinnering zijn de heftige emoties, de levendige beelden en de fysieke reacties daarop. Deze herinneringen worden telkens weer geactiveerd in situaties die lijken op die tijdens de traumatische gebeurtenis. Zo kan een geluid, een geur of een beeld de gevoelens en de beelden van jou traumatische gebeurtenis weer levendig terugbrengen in het heden, inclusief alle lichamelijke reacties van toen.



WANNEER EMDR?



- ZWANGERSCHAPSTRAUMA
- BEVALLINGSTRAUMA
- ANGST VOOR DE ZWANGERSCHAP
- ANGST VOOR DE BEVALLING
- ANGST VOOR HET MOEDERSCHAP
- DWANGGEDACHTEN
- PANIEKGEVOELEN
- PANIEKAANVALLEN
- DEPRESSIE
- WOEDE UITBARSTINGEN
- NACHTMERRIES
- WEINIG ZELFVERTROUWEN

In je leven kunnen bepaalde gebeurtenissen diep ingrijpen en nog dagelijks grote invloed hebben op het functioneren. Het is niet altijd duidelijk waar sommige gemoedstoestanden vandaan komen. Mensen kunnen jarenlang rondlopen met angst, verdriet, schaamte of spijt zonder te weten waar deze gevoelend door veroorzaakt worden. Ook kan met behulp van **EMDR** therapie de onderliggende oorzaak naar boven worden gehaald en verwerkt.

HOE WERKT EMDR?



Angelique zal je vragen aan de gebeurtenis terug te denken inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Eerst gebeurt dit om meer informatie over de traumatische beleving te verzamelen. Daarna wordt het verwerkingsproces opgestart. Angelique zal vragen de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Maar nu gebeurt dit in combinatie met een het volgen van haar vingers. Zij zal vragen de aandacht hierop te richten en daarna haar hand op ongeveer 30 centimeter afstand, voor jou gezicht langs, heen en weer bewegen. Na elke set wordt er even rust genomen. Angelique zal jou dan vragen wat er in gedachten naar boven komt. De **EMDR** procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Vaak verandert er wat. Je wordt na elke set oogbewegingen gevraagd je te concentreren op de meest opvallende verandering, waarna er een nieuwe set volgt.



DO SOMETHING TODAY THAT YOUR FUTURE SELF WILL THANK YOU FOR.

*Our actions and decisions today will shape
the way we will be living in the future.*

Na de sessie kan je je heel prettig en energiek voelen. Het kan ook gebeuren dat de effecten anders zijn en dat je je juist (erg) moe voelt. In sommige gevallen kunnen er nieuwe, heftige beelden of gevoelens naar bovenkomen wat het idee zou kunnen geven dat er iets misgaat. Dit is een normale reactie tijdens het verwerkingsproces. Het betekent dat het brein optimaal bezig is, het is dus vaak een goed teken!

EFFECT VAN EMDR



EMDR zal ervoor zorgen dat de spanning, de psychische lading, die gekoppeld is aan de nare ervaring vermindert en vaak zelfs helemaal verdwijnt. Dat maakt het daarom makkelijker om aan de oude ervaring terug te denken zonder weer in de 'oude' emotie terug te vallen. Vaak ervaar je als client dat de nare ervaring vervaagt of zelfs helemaal op de achtergrond verdwijnt. Vaak gebeurt het dat tijdens een **EMDR** sessie nieuwe inzichten ontstaan waardoor er op een heel andere wijze naar

ZIJN ER OOK NADELEN?



Na afloop van de **EMDR** sessie kunnen de effecten nog even doorwerken. Dat is goed. Toch kan dit in sommige gevallen jou het idee geven even de regie kwijt te zijn. Bijvoorbeeld als er nieuwe gevoelens of beelden naar boven komen. Vaak is het dan een geruststelling dat dit in de regel niet langer dan drie dagen aanhoudt. Daarna is er als het ware een nieuw evenwicht ontstaan.



AFSPRAAK MAKEN?



Angelique Kooij-Wiegers is zowel verloskundige, coach als bevallingsverwerkingspecialist en aangesloten bij beroepsvereniging voor coaches NOBCO.

Wil je graag een afspraak maken dan kan dit per mail of bel ons

Email	TELEFOONNUMMER
INFO@GEBORTE-ATELIER.NL	036-7601277
