



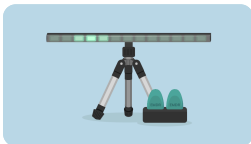
Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Inleiding

Wat is EMDR?



EMDR staat voor **E**ye **M**ovement **D**esensitization and **R**eprocessing. EMDR is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een ingrijpende gebeurtenis. Voorbeelden zijn: een ongeval, een ingrijpende operatie, seksueel geweld of een geweldsincident.

EMDR brengt een verwerkingsproces op gang zodat de nare herinnering minder klachten geeft of verdwijnt.



Is EMDR veilig?

EMDR is veilig als de behandeling wordt uitgevoerd door een opgeleide EMDR-behandelaar.



Zijn er risico's?

Er zijn geen risico's. In het slechtste geval werkt de behandeling niet. Dit wordt dan al snel duidelijk.

Hoe gaat een EMDR behandeling?



Kies uw moeilijkste moment

Denk voor de behandeling alvast na over het moment dat voor u het naarste is. Dit moment wordt het beeld waar u tijdens de behandeling aan gaat werken.



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

U heeft een nare ervaring gehad.

Hierdoor heeft u klachten, zoals angst.

Of u maakt de ervaring in uw hoofd steeds opnieuw mee.

EMDR helpt om met uw emoties bij deze ervaring om te gaan.

De behandeling gebeurt in een behandelkamer.

De zorgverlener vraagt u om terug te denken aan het naarste onderdeel van de ervaring.

U vertelt hierover als een film.

Voordat de EMDR start, stelt de zorgverlener daar vragen over.

Daarna denkt u weer terug aan de ervaring.

Ondertussen concentreert u zich op iets anders.

U volgt bijvoorbeeld een lampje...

of u heeft balletjes in uw handen die om de beurt trillen...

of u volgt vingers van de zorgverlener die heen en weer gaan.

U merkt dat de spanning bij het beeld langzaam minder wordt

Of dat u minder emotie bij het beeld voelt.

U bespreekt met de zorgverlener wat de volgende stappen zijn.

Meestal komen uw klachten niet meer terug.



Duur van een behandeling

Een behandeling duurt meestal 60 tot 90 minuten.



Zijn er ook bijwerkingen?

Tijdens de behandeling start je met de verwerking van de herinnering aan een nare ervaring. De verwerking gaat na afloop nog een tijdje door. Misschien krijg je nieuwe gedachten of gevoelens. Misschien voel je spanning, boosheid of verdriet. Dit verdwijnt meestal vanzelf na een paar dagen.



Hoe snel werkt EMDR?

Soms merkt u al na enkele behandelingen verschil. De nare herinnering kan al minder zwaar zijn, of zelfs al verdwenen zijn. Soms zijn meerdere behandelingen nodig. Dit hangt af van uw situatie en klachten.

Voor wie is EMDR?

Voor wie is EMDR?



EMDR is geschikt voor mensen met:

- klachten door een traumatische gebeurtenis bijvoorbeeld nachtmerries, flashbacks, vermijding (terugtrekken), prikkelbaarheid, hyperactief, rusteloos;
- angst of pijnklachten;
- nare herinneringen aan medische ingrepen;
- angst voor wat er in de toekomst kan gebeuren.

Interne motivatie is belangrijk om deze intensieve behandeling vol te houden.

Na de behandeling

Resultaat



Denkt u na de behandeling aan de herinnering? Dan merkt u dat u minder spanning voelt. De herinnering voelt minder groot of spannend. Soms krijgt u ook nieuwe ideeën over wat er is gebeurd.



Vervolgbehandeling

We zijn benieuwd wat er bij u is veranderd door de EMDR. In een volgend gesprek bespreekt de behandelaar hoe het met u gaat. En of u nog een afspraak nodig heeft.

Contact

Gebruikt u de BeterDichtbij app en heeft uw vraag geen spoed? Stel dan uw vraag via de BeterDichtbij app.

Heeft uw vraag spoed of heeft u geen uitnodiging voor BeterDichtbij ontvangen? Neem dan contact op met de polikliniek van uw behandelaar.

- Polikliniek psychiatrie: 088 - 70 67 854
Kijk op de website voor de actuele bereikbaarheid van de [polikliniek psychiatrie \(https://www.bravis.nl/afdelingen/psychiatrie-2\)](https://www.bravis.nl/afdelingen/psychiatrie-2).
- Polikliniek medische psychologie: 088 - 70 67 423
Kijk op de website voor de actuele bereikbaarheid van de [polikliniek medische psychologie \(https://www.bravis.nl/afdelingen/medische-psychologie\)](https://www.bravis.nl/afdelingen/medische-psychologie).

Aanvullende informatie

Voor meer informatie kijkt u op <https://www.watisemdr.nl> (<https://www.watisemdr.nl/emdr-home/algemene-informatie/#info-folders>).