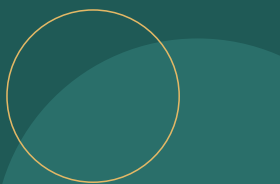


EMDR en andere behandelvormen uitgelegd

Wat er eigenlijk gebeurt in
traumatherapie, in gewone taal.



Waarom dit overzicht kan helpen

Niet weten wat er in therapie gaat gebeuren, kan een drempel zijn om te beginnen. Dit overzicht legt in gewone taal uit wat een aantal veelgebruikte behandelvormen bij trauma inhouden.

Dit is een algemeen overzicht, geen vervanging van een gesprek met je eigen behandelaar. Elke therapeut werkt op zijn eigen manier, en de aanpak wordt altijd afgestemd op jouw situatie.

Weten wat je ongeveer kunt verwachten, maakt de eerste stap vaak minder groot.

Wat gebeurt er bij EMDR?

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Je haalt een herinnering kort naar boven, terwijl je tegelijk oogbewegingen of andere afwisselende prikkels volgt, zoals tikjes of geluid.

Je blijft volledig bij bewustzijn. Het is geen hypnose en je hebt zelf de controle.

De afwisselende prikkels lijken te helpen om de herinnering anders op te slaan, met minder emotionele lading.

Je hoeft het verhaal niet in detail te vertellen. De behandelaar werkt vooral met wat er in jou gebeurt tijdens de sessie.

Traumagerichte cognitieve gedragstherapie

Deze vorm van therapie richt zich op de gedachten en het gedrag rond een traumatische ervaring, en op hoe die elkaar beïnvloeden.

Je leert stap voor stap anders kijken naar gedachten die door het trauma zijn ontstaan, zoals "het is mijn schuld" of "de wereld is niet veilig".

Vaak hoort hier ook exposure bij: in kleine, veilige stappen weer in aanraking komen met wat vermeden wordt, zodat het minder macht over je leven krijgt. Dit gebeurt altijd in overleg en in jouw tempo.

Lichaamsgerichte therapie

Somatic experiencing

Werkt met lichamelijke sensaties in plaats van alleen het verhaal, om vastgezette overlevingsenergie geleidelijk te laten ontladen.

Sensorimotor therapie

Combineert aandacht voor houding, beweging en lichaamssignalen met verwerking van de ervaring.

Waarom lichaamswerk

Bij trauma zit een deel van de reactie in het lichaam, niet alleen in het verhaal. Deze vormen richten zich direct op dat lichamelijke deel.

Wat de meeste vormen gemeen hebben

Veiligheid eerst

Voordat er dieper gewerkt wordt, wordt altijd eerst gekeken of er genoeg stabiliteit is om dat te kunnen dragen.

Jouw tempo

Je bepaalt zelf hoe snel en hoe diep je gaat. Een goede behandelaar dringt niet aan.

Geen verplichting tot details

Je hoeft niet alles tot in detail te vertellen om baat te hebben bij therapie.

Samenwerking

Jij en je behandelaar bepalen samen de aanpak, passend bij wat voor jou werkt.

TOT SLOT

De eerste stap hoeft niet groot te zijn

Je hoeft niet precies te weten welke vorm het beste bij je past voordat je begint. Een kennismakingsgesprek is vaak al genoeg om samen te bepalen wat past bij jouw situatie.

Deze gids vervangt geen professioneel advies. Overweeg je te starten met therapie, bespreek dan de mogelijkheden met je huisarts of rechtstreeks met een behandelaar. Bij acute nood kun je altijd contact opnemen met je huisarts of de crisisdienst.

MEER WETEN

Traumamaatje

traumamaatje.nl