

Hoe nu verder?

Heeft u nog vragen over de EMDR-therapie?
Wilt u weten of u in aanmerking komt voor een EMDR-behandeling? Neem contact op met D.O.E.N.!

Kijk voor meer informatie op www.doenbv.eu/emdr of www.emdr.nl.

Wat kunnen wij nog meer voor u doen?

Ook een werkgever heeft baat bij professionele opvang, gepaste begeleiding en snelle re-integratie van de werknemer. Dit voorkomt veel leed, psychische schade, verzuim en eventueel arbeidsongeschiktheid. Vraag uw werkgever naar de mogelijkheden van directe opvang en nazorg. D.O.E.N. biedt naast EMDR-therapie ook andere diensten, zoals:

- Traumaverwerking
- Vertrouwenspersoon
- Mediation
- Coaching
- Bedrijfsmaatschappelijk werk
- Trainingen & Workshops



ALARMNUMMER
24/7 +31 88 51 50 700

EMDR therapie helpt!

Wij zijn slechts één telefoontje van u verwijderd.

D.O.E.N. IS DIRECT INZETBAAR

ALARMNUMMER: * 24/7 +31 88 51 50 700

(lokaal tarief)

* Dit telefoonnummer is uitsluitend bedoeld voor bedrijven, organisaties, instellingen en overheden. Particulieren dienen bij (acute) nood contact op te nemen met de hulpdiensten (112).

 **D · O · E · N**
Maak werk van verwerken

D.O.E.N. BV
Postbus 79
6600 AB Wijchen
T +31 88 51 50 777
info@doenbv.eu
www.doenbv.eu

 **D · O · E · N**
Maak werk van verwerken

Ingrijpende ervaring

Heeft u een schokkende gebeurtenis meegemaakt, zoals:

- een overval,
- bedreiging,
- verkeersongeval of een
- aanslag?

Of is er sprake geweest van één of meer beschadigende ervaringen, zoals:

- emotionele verwaarlozing,
- akelige ervaringen op medisch gebied,
- werkgerelateerde gebeurtenissen of
- beschamende, pest- of verlieservaringen?

Heeft u hier, meteen of na verloop van tijd, een onveilig en onzeker gevoel aan overgehouden?

Neem dan contact op met D.O.E.N.; EMDR-therapie helpt uw klachten te verminderen en/of weg te nemen wanneer u de ingrijpende ervaringen niet op eigen kracht kunt verwerken.

Wat zijn de klachten?

Bij veel slachtoffers laten traumatische ervaringen sporen na in het geheugen, soms dusdanig dat zij er later ook nog last van hebben. Dit uit zich in (psychische) klachten. Men spreekt dan meestal van een PTSS: een post traumatische stress-stoornis.

Veel voorkomende reacties als gevolg van één of meer ingrijpende gebeurtenissen, zijn:

- angstig en gestrest
- machteloos en boos
- herbelevingen/flashbacks
- prikkelbaar en onrustig
- plaatsen die aan het voorval herinneren uit de weg gaan
- een onveilig gevoel; u bent extra alert en schrikt snel
- gevoel van verslagenheid en uitgeschakeld te zijn
- lichamelijke reacties zoals hoofdpijn, hartkloppingen, verhoogde spierspanning, duizeligheid, vermoeidheid, misselijkheid
- achterdochtig naar mensen en dus ook naar klanten
- slaapproblemen, nachtmerries
- piekeren, concentratieproblemen, geheugenproblemen
- somberheid, schuldgevoelens, schaamte, verdriet.

Wat is EMDR?

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Dit is één van de meest effectieve behandelingen voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een ingrijpende en/of beschadigende ervaring.

EMDR:

- is een kortdurende therapievorm;
- stimuleert het natuurlijke verwerkingsysteem;
- vergroot de toegankelijkheid tot herinneringen;
- leidt tot lichamelijke ontspanning;
- verandert de herinneringen en slaat deze opnieuw op (in het geheugen), in minder krachtige en emotionele vorm;
- laat u minder beladen aan de oorspronkelijke gebeurtenis terugdenken;
- kan zorgen voor nieuwe gedachten of inzichten met een andere, minder bedreigende, betekenis.

EMDR-therapie draagt ertoe bij dat de schokkende ervaring steeds meer een plek krijgt in uw levensgeschiedenis, met de bedoeling daarmee de klachten te verminderen of geheel te laten verdwijnen.

Is EMDR op u van toepassing?

Zodra u zich meldt, inventariseert D.O.E.N. de oorzaak, achtergronden, en de last van de klachten en uw persoonlijke kenmerken. Hieruit zal blijken of een gerichte traumabehandeling op dat moment noodzakelijk is en of daarvoor EMDR kan worden gebruikt.

DE VOORDELEN VAN EMDR VIA D.O.E.N.

- U hoeft niet lang te wachten; D.O.E.N. kan u vaak op korte termijn plaatsen.
- De therapie wordt zo snel mogelijk gestart nadat u opdracht heeft gegeven.
- Heeft u een trauma na een eenmalige ingrijpende gebeurtenis? Dan bent u vaak al na enkele sessies klachtenvrij.
- Er zijn gemiddeld slechts vijf behandelingen nodig.
- U leert in korte tijd hoe u uw emoties zo goed mogelijk de baas blijft.

Hoe gaat EMDR in z'n werk?

De therapeut vraagt u aan de gebeurtenis terug te denken inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Op dat moment wordt deze gedachtengang gecombineerd met een afleidende stimulus. In veel gevallen is dat de hand van de therapeut. U richt vervolgens de aandacht op de hand die op ongeveer 30 centimeter afstand, voor het gezicht langs, heen en weer beweegt.

Hierbij gaat het om series ('sets' genoemd) van ongeveer 25 oogbewegingen. In andere gevallen zal er worden gewerkt met geluiden die, door middel van een koptelefoon, afwisselend rechts en links worden aangeboden. Na elke set is er een pauze. De therapeut zal u vragen wat er in uw 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. U moet zich na elke set oogbewegingen of geluiden concentreren op de meest opvallende verandering, waarna er een nieuwe set volgt.

Toepassing van EMDR zal ertoe leiden dat de herinneringen haar kracht en emotionele lading doen verliezen.

