

EMDR-therapie

Wat is EMDR-therapie?

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Het is een ervaringsgerichte vorm van therapie die helpt om nare ervaringen en trauma's te verwerken. Bij EMDR worden oogbewegingen of andere afleidingen ingezet om het brein te stimuleren de ervaring te verwerken. Hierdoor wordt de emotionele lading van herinneringen verminderd en ontstaat er ruimte om ze op een andere manier op te slaan en er op een andere manier naar te gaan kijken. Het praten staat niet centraal; het gaat om het ervaren en verwerken.

Voor wie?

EMDR is geschikt voor kinderen en jongeren die last hebben van traumatische ervaringen. Ze kunnen bijvoorbeeld na een ingrijpende gebeurtenis angstiger zijn geworden, steeds weer aan de gebeurtenis denken of meer stress hebben. Het helpt om vastgelopen verwerking weer op gang te brengen, zodat je verder kunt zonder de zware emotionele lading. EMDR is lang niet in alle gevallen de best passende behandeling. We kijken goed naar de klachten (en ook de krachten) en de situatie van een kind of jongere, voordat we besluiten of EMDR passend is en ook of het moment goed is om EMDR in te zetten.

Hoe werken we?

Binnen Horses&Co kan EMDR aanvullend ingezet worden binnen het traject wanneer de begeleiders en gedragswetenschapper denken dat dit helpend kan zijn in de behandeling van het kind of de jongere. Dit wordt uiteraard eerst besproken met ouders en jeugdige. Samen brengen we de klachten en doelen in kaart. In de sessies worden alle stappen rustig toegelicht en uitgelegd, jij kan het niet verkeerd doen!

Wat maakt ons uniek?

- Persoonlijke begeleiding door ervaren therapeuten.
- Aandacht voor jouw verhaal en tempo.
- Warm, kleinschalig en betrokken.

Praktisch

Sessieduur: gemiddeld 45 minuten.


Behandelduur: gemiddeld 8 tot 20 sessies.


Setting: individueel.

Locatie: in overleg.

Meer weten of aanmelden?

Wilt u meer informatie over EMDR-therapie? Neem dan contact op met onze collega's van het aanmeldteam of met de persoonlijk begeleider/gedragswetenschapper van uw kind.

 06 - 146 389 08

 aanmelden@horsesenco.nl

 www.horsesenco.nl