

## Informatie en aanmelden

Voor meer informatie kunnen jij of je ouders/verzorgers terecht bij de behandelaar of neem contact op met Jeugd ggz.

Bereikbaarheid: maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur.  
Buiten deze uren is Jeugd ggz voor spoedeisende situaties bereikbaar via de huisarts.

### Jeugd ggz Zutphen

Dreef 6e  
7202 AG Zutphen  
(0575) 509943  
zutphen@jeugdggz.com

### Jeugd ggz Hardenberg

Hof van Pepijn 1  
7772 CW Hardenberg  
(0523) 236000  
hardenberg@jeugdggz.com

### Jeugd ggz Deventer

Pikeursbaan 3  
7411 GT Deventer  
(0570) 604100  
deventer@jeugdggz.com

### Jeugd ggz Almelo

Westerdok  
Haven Noordzijde 45  
7607 ES, Almelo  
(0546) 684270  
almelo@jeugdggz.com

### Jeugd ggz Zwolle

Burgemeester Roelenweg 9  
8021 EV Zwolle  
(038) 4692500  
zwolle@jeugdggz.com

### Jeugd ggz directiesecretariaat

Postbus 390  
7400 AJ Deventer  
Info@jeugdggz.com

[www.jeugdggz.com](http://www.jeugdggz.com)



## Traumatherapie (EMDR)

Voor kinderen van 6 – 14 jaar



## Over Jeugd ggz

Jeugd ggz ondersteunt kinderen en jongeren met psychiatrische problemen en hun omgeving.

De ondersteuning is gericht op het oplossen van problemen en het beperken van de gevolgen daarvan voor het dagelijks leven. Waar mogelijk stimuleren wij de eigen kracht van de patiënt en zijn of haar netwerk, om zo de behandeling te ondersteunen en zo kort mogelijk te laten duren.

Je bent bij Jeugd ggz gekomen omdat je iets naars hebt meegemaakt. Dit heet een trauma. Dat kan een ongeluk zijn, een brand, een aanranding, pesterijen of iets anders. Misschien is het één keer gebeurd, misschien duurde het maanden of zelfs jaren.

## Traumatherapie (EMDR)

**Je bent je anders gaan voelen na de vervelende gebeurtenis. Zie je misschien wat er gebeurd is steeds als een film in je hoofd, heb je nergens meer zin in of je slaapt slecht. Misschien wordt je snel boos of kun je je moeilijk concentreren.**

Gelukkig is er iets aan te doen. Traumatherapie (EMDR) kan je helpen.

### **Wat is traumatherapie?**

EMDR helpt je om van de nare gedachten en het nare gevoel af te komen. De meneer of mevrouw die de therapie geeft heet de therapeut.

### **Voor wie is de therapie?**

De therapie is voor kinderen van 6 tot 14 jaar die 1 keer of vaker iets naars hebben meegemaakt.

### **Hoe werkt het?**

Eerst vraagt de therapeut je wat er is gebeurd. Daarna probeer je om het verhaal stil te zetten op het moment dat je het vervelendst vindt. Dat moment zie je meestal als een plaatje in je hoofd. Soms ga je ook proberen om dat plaatje te tekenen.

Dan ga je samen met de therapeut aan de slag. Dat gaat zo: jij denkt aan dat plaatje in je hoofd of je tekening. Je probeert dan ook te denken aan wat je dan voelt. Terwijl je dat doet, ga je ook iets anders doen. Je mag kiezen uit 3 dingen:

- Met je ogen de vingers van de therapeut volgen. De therapeut gaat zijn vingers voor je gezicht heen en weer bewegen.
- Luisteren naar geluiden uit een koptelefoon.
- Trommelen met je handen.

Tussendoor vraagt de therapeut steeds: "Wat merk je?" of "Wat komt er in je op?". Misschien voel je je dan heel verdrietig, boos of bang. Of je denkt dat het allemaal jouw schuld is. Misschien merk je dat er van alles gebeurt in je lichaam, bijvoorbeeld kriebels in je keel of in je buik.

Je vertelt aan de therapeut alles wat je voelt en denkt. En als je niks meer merkt dan vertel je dat ook.

De therapie gaat door totdat je geen naar gevoel meer krijgt als je naar het plaatje in je hoofd of naar je tekening kijkt. Je voelt je thuis en op school ook beter.

### **Hoe lang duurt de therapie?**

Als je één keer iets naars hebt meegemaakt ben je meestal sneller klaar met de therapie dan als je vaker iets naars hebt mee-

gemaakt. Hoe lang het precies duurt weten we niet van te voren.

### **Heb je nog vragen?**

We hopen dat je nu weet wat traumatherapie is. Je kunt natuurlijk nog vragen stellen aan je ouders of verzorgers. En je mag nog van alles vragen aan de therapeut.

*Bron: de tekst in deze folder is een bewerking van de folder "EMDR Kind en Adolescent" van Rene Beer en Carlijn de Roos.*

**'Ik vond het wel een beetje gek, maar ook wel leuk. En het werkt wel!'**