

## EMDR/Traumaverwerking

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) is een geprotocolleerde behandelmethode die ingezet kan worden bij het verwerken van kleine nare gebeurtenissen tot en met grote trauma's en nachtmerries.

Het is door middel van EMDR toepassing niet langer nodig om vele sessies gesprekstherapie te volgen (3 EMDR sessies = 50 psychotherapeutische gesprekken). EMDR is een wetenschappelijk onderbouwde methodiek die snel en effectief zijn werk doet. Deze methodiek is gebaseerd op de REM-slaap die normaliter in de nacht plaatsvindt. Door het kunstmatig opwekken van de oogbewegingen die tijdens de REM-slaap waar te nemen zijn, wordt het brein in staat gesteld onverwerkte informatie in hoog tempo te verwerken.

Tijdens een sessie wordt er minimaal gesproken. U zult vooral aan het werk zijn met beelden die uit uw brein naar boven komen. Dit alles in een veilige omgeving en een deskundige begeleiding.

Een EMDR sessie dient altijd volledig te worden afgemaakt, hierdoor is het niet mogelijk vooraf te zeggen hoe lang een sessie duurt. Uit ervaringen is gebleken dat een gemiddelde sessie tussen de 50 en 120 minuten in beslag neemt.

Gebruik van verdovende middelen kan het effect van EMDR vertragen.

Wilt u meer informatie? Dan kunt u bellen met 06-19477559 of een e-mail sturen naar [info@counsellingnoordholland.nl](mailto:info@counsellingnoordholland.nl)