

● **Uit: de EMDR-revolutie, Tal Croitoru.**

Ik heb meer aan EMDR gehad dan ik ooit had durven hopen. Voor het eerst in mijn leven had ik het gevoel dat de therapie zijn werk deed en ik heb eindelijk het trauma overwonnen dat ik voor het grootste deel van mijn leven heb meegesleept. Ik kan nu over mijn kindertijd praten als ik dat wil - maar nu herbeleef ik de pijn niet meer die daarmee gepaard ging."

● **EMDR-client, Antwerpen.**

Ik kwam voor het eerst in aanraking met EMDR-therapie na een conflict met mijn werkgever rond de reorganisatie van ons bedrijf. Ik had maagkrampen en voelde me rotslecht, alsof de kwaadheid naar mijn baas toe aan mijn ziel begon te knagen. Ik was verwonderd om te ontdekken dat dit conflict iets heeft wakker gemaakt dat al lang in mij lag te slapen. Dankzij EMDR ben ik zware pechtsituaties uit mijn schooltijd opnieuw op het spoor gekomen. EMDR heeft me geholpen deze definitief een plaats te geven... mét goede resultaten!"



GELUKKIG MAAKT HET
NIET UIT HOELANG
HERINNERINGEN AL
IN HET BREIN LIGGEN
OPGESLAGEN, ZE KUNNEN
ALTIJD NOG WORDEN
VERWERKT

Francine Shapiro
Ph.D., Grondlegger EMDR

Deze folder wordt je aangeboden door:



Wil je er graag meer over weten en een boek lezen?

Bestel dan de EMDR Revolutie via je boekhandel of via www.emdrrevolutie.be

WWW.EMDR-BELGIUM.BE



EMDR
belgium

Revolutionaire therapie om psychische klachten te behandelen



Last van spoken uit het verleden?

In de therapie stel je eerst samen met de hulpverlener een tijdslijn op van alle pijnlijke of onverwerkte gebeurtenissen uit het verleden die verbonden zijn met jouw huidige klachten.

Vervolgens worden alle herinneringen op deze lijn veilig geïntegreerd in de hersenen. Op deze manier roepen huidige situaties niet langer automatisch negatieve gevoelens op. EMDR is dus niet zozeer een middel om met klachten om te gaan, maar een manier om problemen bij de wortel aan te pakken.

De kracht van EMDR-therapie ligt in de bijzondere combinatie van een wetenschappelijk onderbouwd stappenplan en afwisselende oogbewegingen (of andere stimulatie). Deze bewegingen zouden volgens wetenschappers een helend mechanisme in gang zetten dat vergelijkbaar is met onze REM-slaap.



Ben je slachtoffer of getuige geweest van een ongeval of een ramp?

Heb je vaak last van angst?

Voel je je een mislukking of waardeloos?

Dan kan EMDR je helpen. EMDR gaat een pak verder dan klassieke praattherapieën. Een EMDR-therapeut betreft namelijk niet enkel je gedachten, maar ook je onderliggende gevoel en lichaamsgevoelens om zo diepere heling mogelijk te maken. Op die manier weet je niet enkel met je verstand dat je nu OK bent maar kan je dit ook voelen in je hele lichaam.



Kan EMDR iets voor mij betekenen?

EMDR wordt al sinds 1987 ingeschakeld bij de behandeling van post-traumatische stressklachten. Bij deze klachten bestaat er immers een duidelijke relatie tussen het begin van de klachten en een bepaalde traumatische gebeurtenis.

EMDR wordt nu echter steeds meer aangewend voor andere psychische problemen zoals angst, depressie, verslaving,... Het principe blijft hetzelfde. Als pijnlijke herinneringen uit jouw leven in relatie staan tot het veroorzaken of verergeren van je klachten dan kan EMDR misschien ook voor jou een relevante of aanvullende behandelpiste zijn.