**Methoden om de herinnering(en) aan hele nare, traumatische gebeurtenis(sen) te verwerken; methoden die weer voor rust kunnen zorgen.**

Imaginaire Exposure (IE) en Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR) zijn twee hele bekende en heel effectieve methoden om hele nare/traumatische gebeurtenissen te verwerken.

**EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing**

EMDR is een bijna wonderlijke methode om (een) hele nare/traumatische gebeurtenis(sen) te verwerken. Er zijn een paar verschillende manieren van EMDR, maar altijd zijn er de volgende kenmerken:

-Een gebeurtenis/herinnering die de aandacht moet hebben, moet je één keer vertellen van het begin tot het eind in een verhaal, als een film.

-Daarna kies je het naarste moment in het verhaal, je kiest het filmbeeldje dat je op dit moment, nu je er op terugkijkt, het naarste vindt.

-Zodra je de nare gedachten en gevoelens bij dat naarste plaatje duidelijk ervaart, moet je je daar goed op concentreren en dan tegelijkertijd de heen en weer gaande vingers van je therapeut volgen met je ogen. Het kan ook zijn dat je een heen en weer gaand lampje moet volgen met je ogen of dat je moet luisteren naar klikjes in een koptelefoon of moet letten op het trillen van ‘buzzers’ in je handen.

-Zo nu en dan kun je een paar tellen stoppen en dan vraagt je therapeut wat er bij je opkomt, wat je merkt. Soms vraagt de therapeut je ook om even weer naar het gekozen (film)plaatje te kijken. En dan let jij gewoon weer op wat je ervaart en volg je tegelijkertijd de vingers van de therapeut of het lampje met je ogen of je luistert naar de ‘klikjes’ of je voelt de ‘buzzers’.

-De therapeut zal jou zo nu en dan ook vragen om met een cijfer aan te geven hoe hoog de spanning, de naarheid (nog) is.

-En, het kan even duren, de spanning bij jou kan ook nog even blijven, maar langzamerhand zal het filmbeeldje, het gekozen plaatje steeds minder naar voelen als je ernaar kijkt. Op den duur kun je rustig terugkijken naar- en terugdenken aan die nare gebeurtenis (zonder enige lading)!

-Daarna moet je nog even weer enkele malen de vingers van de therapeut of het lampje volgen met je ogen, zodat je niet alleen rustig kunt terugdenken aan de gebeurtenis, maar óók nog met een goed gevoel over jezelf kunt terugdenken aan de gebeurtenis.

EMDR helpt heel goed als er één traumatische gebeurtenis is geweest, maar ook als er veel traumatische gebeurtenissen zijn geweest.