

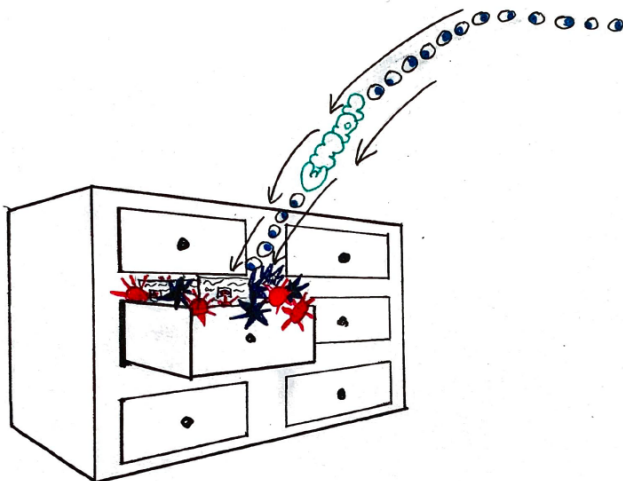
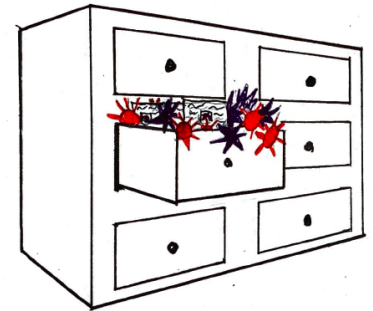


Hoe werkt EMDR?

Waarom je bij EMDR met je ogen heen en weer moet gaan

Dingen die je hebt meegemaakt, je herinneringen, zitten opgeslagen in je geheugen. Je kunt je geheugen voorstellen als een ladekast. Als alle laatjes dicht zouden zitten, zou je helemaal nergens aan denken. Meestal staat er wel een laatje open en denk je ergens aan. Zoals aan een som die je moet maken, iets wat je straks gaat doen, of aan iets wat je hebt meegemaakt. Als je een laatje opendoet en daaraan gaat denken, dan zit het in je werkgeheugen. Je werkgeheugen is eigenlijk zo groot als 1 laatje.

Fijne herinneringen die je hebt, liggen netjes opgeborgen in je geheugen. Die lades kun je opendoen en dichtdoen wanneer jij dat wilt. Als mensen iets heel naars meemaken, dan bergen ze dat vaak niet netjes op, maar proppen het zo snel mogelijk in een la en proberen hem dicht te doen. Maar als een la propvol zit, floept hij steeds weer open en komen steeds de nare herinnering en nare gevoelens terug.



Met EMDR gaan we dit laatje opruimen. We kunnen niet de herinnering vergeten, maar wel de nare gevoelens uit het laatje krijgen door nóg meer in het laatje erbij te stoppen. Dan raakt het laatje nog voller en worden de nare gevoelens eruit gegooid. Dus terwijl je het laatje opendoet en aan de nare herinnering gaat denken, ga je tijdens de EMDR ook andere dingen doen waar je werkgeheugen druk mee is, zoals heel snel met je ogen heen en weer bewegen.

Als het laatje leger en opgeruimd is, zul je merken dat het niet meer zo erg is als het laatje open is. Bovendien kun je dan zelf bepalen of en wanneer je het laatje opent en weer dichtdoet.

