



Information til Børn om EMDR

Yderligere information om EMDR: www.emdr.dk

Du er kommet her, fordi du har oplevet *eller set* noget, der har været voldsomt for dig.

Måske var det en ulykke eller en brand?

Måske har nogen mobbet eller slået dig?

Det kan også være, at du har oplevet helt andre, meget ubehagelige ting.

Den slags svære oplevelser kan få dig til at føle dig anderledes indeni. De ting, der er sket, kan blive ved med at køre rundt i dit hoved - ligesom en film der bliver afspillet igen og igen.



Den slags svære oplevelser kan gøre, at du ikke længere har lyst til noget som helst. De kan også gøre, at du ikke sover så godt eller bliver hurtigere vred eller bange. Måske får du ondt i maven eller har svært ved at koncentrere dig.

Heldigvis findes der noget, der (hurtigt) kan hjælpe dig. Man kalder det EMDR.

Man kan få det bedre med EMDR

EMDR er en terapiform specielt til børn, som har det ligesom dig.

Man kan få EMDR-terapi hos en EMDR-terapeut. En terapeut er en mand eller en kvinde, hvis opgave er, at hjælpe dig med at få det bedre igen.

Nogle gange virker det hurtigere end andre gange.

Selv når man har oplevet mange svære ting over en længere periode kan EMDR være hjælpsom. Har de svære oplevelser stået på i lang tid, kan terapien også tage længere tid. Det er forståeligt. Hvis du har oplevet noget meget svært en enkelt gang, vil du hurtigere blive færdig med terapien.

Mange børn, der har prøvet EMDR, har efterfølgende sagt, at det havde været lettende, rart eller sjovt at arbejde på denne måde.



Hvad sker der i Terapien?

I starten vil terapeuten bede dig om at fortælle om det der sket. Så vil terapeuten bede dig om at udpege den del af historien, der giver dig mest ubehag. Måske vil din terapeut forslå dig at tegne et billede af det, der var det værste eller på en helt anden måde hjælpe dig med at beskrive det, der har gjort mest indtryk på dig.

Sammen vil I arbejde på, at du ikke længere får det så svært, når du tænker tilbage på det, der er sket for dig dengang. Det vil forgå på følgende måde:

Du koncentrerer dig om "billedet inde i dit hoved" og på de tanker og følelser, du har omkring det. Samtidig vil terapeuten bede dig om at gøre noget, der for mange virker helt nyt:

Det kan fx være at...

- ... følge terapeutens fingre med dine øjne, mens han/hun bevæger dem fra side til side foran dit ansigt *eller*
- ... lytte til bestemte lyde i høretelefoner *eller*
- ... tappe med dine hænder på terapeutens hænder (eller han/hun klan tappe dine hænder, knæ, eller skuldre) *eller*
- ... holde små "buzzere", der vibrerer på skift (ligesom en mobiltelefon, når den er stillet på lydløs), i hænderne.

Du og din terapeut vil aftale, hvilken metode der passer bedst til dig.

Af og til vil terapeuten spørge dig: "Hvordan føles det nu?" eller "Hvad tænker du på nu?".

Det gør han/hun for at støtte dig i at opdage, når noget bliver anderledes.

Nogle gange vil der dukke billeder af det, der er sket, op i dit hoved. Eller du får pludselig en bestemt tanke, som fx, at det hele er din skyld. Det kan være alt muligt, fx at det kilder i din hals eller at det trykker i maven. Alt dette kan du fortælle din terapeut og hvis der slet ikke sker noget, siger du bare: "ingenting".

Terapien vil fortsætte indtil du kan tænke på "billedet i dit hoved" (eller kigge på tegningen/den ting, du har lavet), uden at det giver dig ubehag – altså indtil det ikke længere påvirker dig. Og det er jo det, vi gerne vil opnå. De problemer, du er kommet her for, vil så blive mindre eller forsvinde helt.

Jannik, 5 år

"Det er som om det hele bare smutter ud mens man trommer. Det er som – "puf" – så flyver det bare ud af dit hoved, i bittesmå stykker. Og når det først er væk, kommer det aldrig tilbage igen."



Sophie, 9 år

"Første gang tænkte jeg: Skal det virkelig hjælpe mig? Men efter anden gang var jeg sikker på, at det virkede, fordi det gav mig sådan en rar, tryk følelse. Jeg er ikke længere bange for at gøre de ting, jeg før ikke turde, og jeg er rigtig glad nu."