

VOOR OUDERS EN VERZORGERS

De EMDR- Verhalenmethode



Baby EMDR Leerdam
@arletteberkouwer

Een liefdevolle gids om je kind te helpen bij het verwerken van ingrijpende gebeurtenissen.

Inhoud

Wat is de EMDR-Verhalenmethode?

Voor wie is de methode geschikt?

Hoe werkt het?

Tips voor het schrijven van een verhaal

Voorbeeldverhaal (fictief)

Slotgedachte

Over Arlette

Wat is de EMDR-Verhalenmethode?

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Met de EMDR-Verhalenmethode leert je kind herinneringen aan ingrijpende gebeurtenissen te verwerken. Hierdoor nemen klachten af en kan je kind weer verder groeien in zijn of haar ontwikkeling. Ook kan jullie band als ouder en kind hierdoor versterkt worden.

Voor wie is de methode geschikt?

De methode richt zich op herinneringen aan ingrijpende gebeurtenissen die plaatsvonden vóór het vierde levensjaar. Ook op jonge leeftijd kunnen zulke ervaringen veel impact hebben op ontwikkeling en welbevinden.

Hoe werkt het?

Samen met de behandelaar maak je een verhaal over de ingrijpende gebeurtenis(sen), zoals je kind die heeft meegemaakt. Het verhaal wordt vervolgens door de ouder of een belangrijke ander voorgelezen, terwijl de behandelaar voor afleiding zorgt. Tijdens de sessie neemt spanning eerst toe, maar daarna volgt een afname. Dit proces is nodig voor verwerking.

Tips voor het schrijven van jullie verhaal

Gebruik eenvoudige taal die je kind begrijpt.

Houd het verhaal kort, niet langer dan een bedtijdverhaal.

Structuur: begin – midden – einde.

Het begin trekt de aandacht van je kind.

In het midden beschrijf je de ingrijpende gebeurtenis: wat je kind zag, hoorde, voelde, rook of proefde. Vertel ook hoe je kind reageerde en welke klachten daarna zijn ontstaan.

Het einde is altijd positief en hoopvol, gericht op de toekomst.

Voorbeeldverhaal

Begin

Er was eens een meisje, Julia. Ze hield van knuffelen, spelen met houten diertjes en tekenen. Papa en mama waren dol op haar.

Midden

"Papa!" riep ze toen ze zag dat een witte auto op hun auto botste. Papa schreeuwde en had pijn aan zijn been. Julia was bang, huilde en had pijn aan haar hoofd. In het ziekenhuis werd ze onderzocht. Thuis durfde ze niet meer in haar eigen bed te slapen, ze had enge dromen en bleef dicht bij papa.

Einde

Maar nu hoeft Julia niet meer bang te zijn. Zij en papa zijn veilig. De enge dromen verdwijnen en ze slaapt weer in haar eigen bed. Papa en mama zijn trots op haar en houden van haar. Julia weet dat ze altijd om hulp of troost kan vragen. Ze speelt weer vrolijk met haar vriendinnetjes en diertjes.



Arlette

wie ben ik?

Mijn naam is Arlette Berkouwer.

Al meer dan 18 jaar begeleid ik ouders en kinderen bij het verwerken van ingrijpende gebeurtenissen.

Vanuit mijn praktijk in Leerdam werk ik met EMDR, systemische therapie en lichaamsgerichte methoden, altijd met oog voor de unieke band tussen ouder en kind.

Mijn missie is dat kinderen zich weer veilig en verbonden kunnen voelen, en dat ouders ervaren dat ze hun kind écht kunnen helpen bij het loslaten van spanning en trauma.

Met Baby EMDR Leerdam bied ik een plek waar rust, vertrouwen en liefde voorop staan.

Wil je meer weten of een afspraak maken?

Bezoek: www.babyemdrleerdam.nl

