

DIT **EMDR** WERKBOEK IS VAN:

Wat is EMDR

EMDR is een Succesvolle traumabehandeling. EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Het is een behandelmethode om traumatische ervaringen te verwerken, bijvoorbeeld een (verkeers)ongeluk, een overval, medische handelingen en pesterijen. Deze behandelmethode wordt in Nederland bij volwassenen toegepast sinds 1994 en bij kinderen en jongeren sinds 2000. Bij EMDR worden traumatische herinneringen eerst geactiveerd  en dan gecombineerd met een afleidende taak zoals oogbewegingen. Zo wordt de informatieverwerking in de hersenen gestimuleerd.

Om je voor te bereiden kan je ook filmpjes gebruiken;

<https://www.youtube.com/watch?v=N9zLRIWHaT4> (kinderen)

<https://youtu.be/1wrKTh1YxvA> (jongeren)

<https://www.youtube.com/watch?v=3cSDtzfUe5M&t=1s> (ervaringen van kinderen en jongeren)

Wat doet Minskenwurk

Minskenwurk is een *centrum voor verlies en rouw*. Harriëtte Modderman werkt hier als psychosociaal therapeut die zich gespecialiseerd heeft in trauma bij verlies en rouw. Dat wort ook wel traumatisch verlies genoemd. Bij het BivT ([www.bivt.nl](http://www.bivt.nl)) heeft ze haar opleiding tot EMDR therapeut gevolgd om dit toe te passen in haar psychosociale begeleidingen bij (traumatisch) verlies en rouw. Om met kinderen en jongeren te kunnen werken heeft ze de specialisatie ‘EMDR bij kinderen en jongeren gevolgd’

Doelstelling

Minskenwurk stelt zich ten doel om kinderen met nare ervaringen snel en effectief te behandelen. EMDR wordt veelal ingezet in een behandelprogramma waarbij EMDR ondersteunend is in je weer beter gaan voelen.

Voor wie

Voor patiënten/cliënten met klachten die passen bij (complexe) PTSS.

Voor we gaan starten:

• De patiënt/cliënt begrijpt waar zijn/haar klachten mee te maken hebben.

• De patiënt/cliënt heeft een ‘gereedschapskistje’ met vaardigheden tot zijn/haar beschikking, die helpen om de nare gevoelens te (durven ) verdragen en te verbeteren, zowel tijdens de therapiesessie (EMDR) als in het dagelijks leven.

• De mensen rondom de patiënt/cliënt (professioneel en niet professioneel) begrijpen de klachten en weten op welke wijze zij rondom de sessies (EMDR) kunnen ondersteunen.

Deze map is verdeeld in twee stukken.

Deel A Psycho-educatie en EMDR

* Dit deel bevat alles wat nodig is voordat er wordt over gegaan tot een EMDR behandeling. Het bevat een oriëntatie oefening waarmee de patiënt/cliënt vanaf het eerste moment een gereedschap in handen heeft om zich niet te laten overspoelen door de emoties. Het bevat psycho-educatie en de start van het signaleringsplan.

Deel B

* Beschrijft stabilisatie technieken, tips en beschrijft het signaleringsplan.

**Deel A.**

**Uitleg EMDR en PTSS**

**Deel A.**

**Uitleg EMDR en PTSS**

Hoewel in de meeste gevallen je al een diagnostisch traject zal hebben waarin je klachten worden besproken, is onze ervaring dat alleen al weten dat de EMDR start, dit een reden kan zijn om angstig en gespannen te worden en overspoeld te raken door angsten (herbelevingen, dissociëren).

(1) We starten dan ook *altijd* met een zogenaamde *oriëntatie oefening* ‘*horen, zien en voelen’* (en blijven die iedere sessie herhalen) om je een mogelijkheid aan te bieden als het moeilijk wordt thuis of op school, of op andere plekken, weer kalmer te worden. Een ander manier kan zijn dat we gaan werken met ‘de veilige plek’.

(2) Daarna gaan we kijken waar je het meeste last van hebt. Misschien wil je *meer uitleg* over de diagnose. Het kan ook zijn dat je soms gaat dagdromen en helemaal de tijd vergeet, je hoort niet zoveel en bent met je gedachten ergens anders. We noemen dat ook wel dissociëren. We kunnen op eenvoudige wijze uitleggen wat dit is.

*Dissociëren*

Het is een ingewikkeld woord maar het beschrijft iets wat vaak voor komt bij mensen die last hebben van nare herinneringen. Bij iedereen ziet het er verschillend uit. Het meemaken van iets heel naars kan zo pijnlijk zijn dat je jezelf even uitschakelt. Het is alsof je jezelf even helemaal uitschakelt (offline bent). Sommigen voelen het als helemaal weg zijn, als dromerig voelen of vaag, je dood voelen van binnen, zonder emoties voelen, op de automatische piloot staan, je buiten je lichaam voelen.

*Hoe is dat eigenlijk bij jou? Welk woord zullen we hiervoor voor jou gebruiken?*

Vaak wordt het onbewust een automatische reactie geworden om met stress en angst om te gaan. Aanleidingen hiervoor kunnen van binnenuit komen (bijv.

gedachte, herinnering) of van buitenaf (bijv. bepaalde plek, iets wat je hoort op journaal). Hulpverleners noemen aanleidingen vaak Triggers (Engels woord).

Welk woord vind jij prettig?

*Dissociëren is niet altijd handig omdat je informatie mist, en je kan het als eng ervaren.*

(3) Ook kijken we naar een manier om meer zicht te krijgen op je triggers (*aanleidingen*) en op de wijze waarop je hiermee om kan gaan.

**Van welke klachten heb je het meest last? Was er een aanleiding?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Maandag** | **Dinsdag** | **Woensdag** | **Donderdag** | **Vrijdag** | **Zaterdag** | **Zondag** |
| **Herbelevingen**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Nachtmerries**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Overstuur zijn**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Schrikken**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **schemeren**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sombere gedachten over nu en de toekomst**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Slaapproblemen**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Prikkelbaar**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Niet kunnen concentreren**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Waakzaam zijn**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Jezelf stom vinden**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Problemen met anderen**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Lichamelijke klachten**  |  |  |  |  |  |  |  |

(4) Tenslotte leggen we uit hoe het *signaleringsplan* werkt. Het signaleringsplan wordt in principe gebruikt bij oplopende angst.

Een signaleringsplan is er om je te helpen in moeilijke momenten of situaties. Het is een soort gereedschapskist! Juist in moeilijke situaties kun je vaak niet helder denken en ben je geneigd om te reageren zoals je altijd gewend was.

We beginnen met invullen met wat je nu al over jezelf weet. Het is belangrijk om het plan altijd bij je in de buurt te hebben! Misschien kun je ze in je telefoon zetten of hang jij het liever boven je bed?

Wanneer je het nodig hebt – Als je signaleert het gaat niet goed:

1. Kijk in welke fase van het plan je zit.
2. Doe de dingen die bij deze fase staan en ga door tot je jezelf beter voelt.
3. Hoe meer spanning je hebt hoe vaker je een oefening moet doen!





(5) Daarna gaan we werken met EMDR in 4 of 5 sessies.

In deze behandelmethodiek (stabiliserend EMDR-en) starten wij zo snel mogelijk met de EMDR behandeling wanneer er sprake is van op de voorgrond staande PTSS symptomen. Op dit punt in de begeleiding gaan we ervan uit dat je:

* dit werkboekje tot dusver doorgenomen hebt
* je signaleringsplan klaar is
* en de EMDR behandeling eerst is uitgelegd (filmpje, samen oefenen) en je vanaf dit punt volgens een strak protocol aan het werk gaat

(6) Zorg tussendoor goed voor jezelf

Het is belangrijk om jezelf te kunnen troosten wanneer je pijn gaat voelen van het verleden. Belangrijk is dat je dit met volle aandacht doet! Het gaat om: jezelf koesteren, geruststellen, aardig zijn voor jezelf, voorzichtig zijn met jezelf.

Aandachtig betekent volledig bewust (focus) van wáár je bent en wát je doet.

**1. Horen zien en voelen**

We gaan het in de behandeling hebben over de dingen waar jij misschien niet graag aan denkt of over praat. Dus we starten meteen met het leren van een vaardigheid die je helpt om in het hier en nu te blijven. Gebruik het wanneer je het voelt alsof je wegschiet naar toen of als er te veel emoties komen.

**(1) Oefening zien, horen, ruiken, voelen**

Uiteraard kun je ook het ruiken inzetten of het nog anders aanvliegen:

sommige patiënten hebben genoeg aan voelen, wrijven of anderen maken er 'ik zie ik zie wat jij niet ziet' van…. Soms doen ze het alleen en soms doe je het volledig samen. Bij veel patiënten gebruiken we ook een rubberen bal met reliëf of een fel gekleurde bal.

Zien… 1 – 2 - 3

Noem 3 dingen die je NU, met volle aandacht, ziet.

Horen… 1 – 2 – 3

Noem 3 geluiden die je NU, met volle aandacht, hoort.

Voelen… 1 – 2 – 3

Noem 3 dingen die je NU, met volle aandacht, voelt aan de buitenkant van je lichaam (1e keer: misschien voel je de stoel onder je billen, of bijv. kleding op je huid).

Voelen… 1 – 2 – 3

Noem 3 dingen die je NU, met volle aandacht, voelt aan de binnenkant van je lichaam (1e keer: misschien voel je je hart kloppen, of je oren suizen?)

**(2) Oefening: Zappen**

**Sluit je ogen**

Denk aan de *prettige* situatie. Maak er nu een filmpje op de televisie van, dat je nu terugkijkt. Kijk ernaar op het scherm en laat het tot je doordringen: wat zie je, wat hoor je, wat voor gevoel roept het op, waar voel je dat in je lichaam?

Je hebt de afstandsbediening in je hand. Zet de TV met een druk op de knop uit. Kijk nog even naar het zwarte scherm. Doe je ogen open.

**Sluit je ogen**

Denk nu aan de *nare* situatie terug.

Maak er nu een filmpje op de televisie van, dat je nu terugkijkt.

Zet het scherm met een druk op de afstandsbediening uit.

Kijk een paar seconden naar het zwarte scherm. Doe je ogen open.

**Sluit je ogen**

Denk aan de *prettige* situatie.

Maak er een filmpje op de televisie van, dat je nu terugkijkt.

Kijk ernaar op het scherm en laat het tot je doordringen: wat zie je, wat hoor je, wat voor gevoel roept het op, waar voel je dat in je lichaam? Je hebt de afstandsbediening in je hand. Zet de TV met een druk op de knop uit. Kijk nog even naar het zwarte scherm. Doe je ogen open.

**Wat gebeurt er met je na een traumatische ervaring?**

Dingen die je meemaakt, die blijven je bij. Je kunt het vergelijken alsof herinneringen worden opgeslagen in een enorme ladekast. In sommige laatjes liggen leuke herinneringen opgeslagen. Je trekt deze laatjes graag nog eens open om er even rustig naar te kijken en aan terug te denken, het geeft je een goed gevoel. Maar er zitten ook laatjes tussen waar hele nare dingen in zijn weggestopt. Bij hele nare, traumatische dingen die je mee maakt, werkt het zo dat je niet weet hoe snel je het weg moet stoppen! Dat maakt dat alles snel en slordig in de la gepropt wordt, om de la maar zo snel mogelijk dicht te kunnen doen. Maar doordat het niet goed opgeborgen is, blijft de la niet dicht zitten; het schiet op allerlei momenten ineens weer open en de inhoud puilt er dan uit. Zo werkt het bij trauma klachten (PTSS): mensen proberen de nare herinneringen weg te stoppen en weg te houden, maar op allerlei onverwachte momenten komt het weer omhoog, het overspoelt ze dan. De vaardigheden die we samen oefenen kun je gebruiken om de laatjes even open te durven zetten en ze zelf weer dicht te doen, wanneer je vindt dat ze te ver open staan.

Wanneer we de EMDR doen maken we het laatje juist open en ga jij de inhoud opnieuw ordenen. Dat helpt om te voorkomen dat het laatje open blijft schieten.

**Het raampje van spanning**

Onze hersenen reageren op stress (angst).

Soms vanuit dat gedeelte dat zorgt voor alle automatische reacties (zoals ademen). We denken dan niet, horen niets. Herken jij dat wel eens bij je zelf?

Of we reageren vanuit dat gedeelte van de hersens dat onze instincten regelt. We reageren met vluchten, aanvallen of bevriezen. Herken jij dat?

Maar we hebben gelukkig ook het gedeelte waarmee we goed kunnen denken, praten, voelen luisteren en kijken! Dat gedeelte wordt vaak kleiner wanneer je nare dingen hebt meegemaakt.

Met de oefeningen en met de EMDR proberen we de ladekast goed op te ruimen waardoor je beter kunt blijven nadenken en minder of geen last meer hebt van je nare gedachten en gevoelens of van trillen, zweten en hartkloppingen.

**Deel B**

**Stabilisatie technieken**

**Deel B Stabilisatie technieken**

In deze behandelmethodiek (stabiliserend EMDR-en) starten wij zo snel mogelijk met de EMDR behandeling wanneer er sprake is van op de voorgrond staande PTSS symptomen. Hierbij gaan wij ervan uit dat;

1. Er Psycho educatie is gegeven en de EMDR behandeling eerst is uitgelegd (filmpje, samen oefenen)
2. Er volgens protocol eerst de opstart modus gedaan wordt:
* Is de target helder
* Is de Bilaterale Stimulatie voorgedaan en geoefend
* Heeft de cliënt minstens al één basistool in zijn handen
* Is de start gemaakt met het signaleringsplan

In dit gedeelte gaan we er van uit dat er in je hoofd heel weinig ruimte is om nieuwe vaardigheden op te pakken. Daarom trainen we ook een familielid, vriend(in), begeleider of iemand anders die belangrijk is voor jou, in het gebruik van een aantal van de regulatie vaardigheden. Weet je het even niet meer dan kan die persoon jouw helpen bij het uitvoeren en oefenen.

We starten met het wijzen op het belang van een gezonde leefstijl. Daarna gaan we in op welke wijze jezelf kunt troosten en wat je kunt doen om je gevoelens te verbeteren. Dat wat je prettig en fijn vindt, kunnen we op het signaleringsplan zetten.

**Zorg voor jezelf**

Structuur in je leven helpt om minder kwetsbaar te zijn en stabieler te functioneren. Let op je;

* gezondheid,
* eetpatroon,
* slaappatroon,
* voldoende beweging,
* dingen doen die je een goed gevoel geven.

Op welke dingen kun jij meer gaan letten?

*Vaardighedenlijst zelfzorg*

|  |  |
| --- | --- |
| Gezondheid:  | * Ga naar een dokter als dit nodig is
* Neem voorgeschreven medicijnen in
 |
| Gezond eten: | * Eet niet te veel en niet te weinig
* Sla geen maaltijden over
* Eet voldoende groenten en fruit
* Eet met mate van dingen die invloed hebben op je gevoelens (zoals suiker, alcohol, drugs en cafeïne (ook cola, energie drank)
 |
| Gezond slapen | * Probeer de hoeveelheid slaap te krijgen waarbij je je goed voelt (niet te veel en niet te weinig)
* Gebruik indien nodig je veilig slapen plan.
* Gebruik een uur voor je gaat slapen geen telefoon en laptop meer, de schermpjes beïnvloeden de aanmaak van melatonine die nodig is om te kunnen slapen. Ook gamen helpt niet mee in slaap te komen
* Slaap een aantal uren voor middernacht al, we weten dat dit een diepe slaap bevorderd
* Ga op bed als je moe wordt, wacht niet te lang met inslapen
 |
| Dagritme en beweging: | * Zorg dat je een duidelijk doel hebt op een dag; doe iedere dag tenminste 20 minuten aan beweging (beweging vermindert negatieve spanning!). Ook wanneer je geen zin hebt: ga er even op uit.
 |
| Beheersen: | * Doe elke dag iets wat je goed kan en je een sterk gevoel geeft (zoals een hobby, een probleem aanpakken, iemand helpen etc.).
 |

*Vaardighedenlijst zelfzorg – Wat kan jijzelf doen?*

|  |  |
| --- | --- |
| Gezondheid:  |  |
| Gezond eten: |  |
| Gezond slapen |  |
| Dagritme en beweging: |  |
| Beheersen: |  |

**Zelftroost**

Het is belangrijk om ook jezelf te kunnen troosten wanneer je pijn gaat voelen van het verleden. Weet jij nog hoe je als kind getroost wordt? Op een soortgelijke manier kan je jezelf troosten. Dit kun je doen via je zintuigen: kijken, luisteren, ruiken, proeven, voelen. Belangrijk is dat je dit met volle aandacht doet! Het gaat om: jezelf geruststellen, aardig zijn voor jezelf, voorzichtig zijn met jezelf.

*Vaardighedenlijst troost*

|  |  |
| --- | --- |
| Kijken | Bijvoorbeeld: koop een mooie bloem en kijk er aandachtig naar, maak een hoekje in je kamer extra mooi en kijk ernaar, steek een kaars aan en kijk naar de vlam, bekijk etalages, kijk naar een natuur tv-programma, maak een wandeling op het strand of door een park en kijk naar de natuur, ga vliegeren en kijk hoe de vlieger zweeft |
| Luisteren | Bijvoorbeeld: luister naar troostende muziek of muziek die je vrolijk maakt, besteed aandacht aan geluiden in de natuur, zing je favoriete liedje, neurie een melodietje, lees hardop. |
| Ruiken | Bijvoorbeeld: gebruik je favoriete parfum of bodylotion, steek een lekker ruikend kaarsje aan, bak koek of cake of een lekker maaltijd, loop tussen de bomen of op het strand en snuif de geur op. |
| Proeven | Bijvoorbeeld: drink langzaam een warme drank en voel de warmte binnen stromen, eet een rijpe peer of frisse appel, eet een pepermuntje of dropje, eet langzaam een stukje chocola en laat het smelten in je mond.  |
| Voelen | Bijvoorbeeld: knuffel met een huisdier of iemand anders, neem een hete douche, masseer je hand of voet, loop met blote voeten door zand of gras, doe schone lakens op je bed, trek gemakkelijke kleren of sloffen aan als je thuis bent. |

Vaardigheden zelftroost – wat kan jij doen?

|  |  |
| --- | --- |
| Kijken |  |
| Luisteren |  |
| Ruiken |  |
| Proeven |  |
| Voelen |  |

Verdragen van gevoel

Wanneer je last hebt van de herinneringen aan de nare gebeurtenissen dan proberen veel mensen de herinneringen en de gevoelens zoveel mogelijk weg te duwen. Wanneer een gevoel wel op komt (vergelijk het eens met een golf) dan proberen veel mensen het zoveel mogelijk weg te duwen. Maar vaak werkt dit maar even of blokkeert het zelfs alles. Op den duur werkt het jezelf tegen en leidt het alleen maar tot meer pijn en piekeren.

Het lijkt beter om in ieder geval even mee te durven surfen op de golf, anders kom je er onder! Juist het durven voelen, verdragen en accepteren van pijn kan de heftige gevoelens op den duur verminderen. Wanneer je al met de EMDR begonnen bent zal je dat zeker gemerkt hebben! Maar dan is het fijn om een aantal manieren te hebben om dat gevoel te verdragen of te verbeteren.

Kijk eens of in onderstaande lijst dingen staan die je al toepast. We gaan er zeker ook samen nog een paar uitproberen en oefenen de komende tijd (Zappen; Gebalde vuist, Container oefening, Veilige plek, Aandachts-oefeningen).

Wanneer je manieren hebt gevonden die je prettig vindt: schrijven we ze in je signaleringsplan. Weet dat de meeste dingen niet helpen wanneer je het maar één keer gebruikt! Het zijn geen toverstafjes maar gereedschap die je moet gebruiken. Een spijker sla je er ook niet in met 1 klap van de hamer in het hout!

Op de volgende pagina vind je een invulpagina waarop je kunt aangeven wanneer je dit geoefend hebt en om in je eigen woorden aan te geven wat de oefening ook al weer betekent.

*Vaardighedenlijst verdragen en veranderen van heftige gevoelens*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Horen zien en voelen | Geoefend op:  |
| 2. | Zappen | Geoefend op:  |
| 3.  | Gebalde vuist oefening | Geoefend op:  |
| 4.  | Oproepen tegengestelde emotie | Geoefend op:  |
| 5. | Oefening ‘Sterk staan’ | Geoefend op:  |
| 6. | Inparkeren | Geoefend op:  |
| 7.  | Een actie ondernemen | Geoefend op:  |
| 8.  | Container oefening | Geoefend op:  |

**Container oefening**

Dit is een manier om bepaalde gevoelens even op te slaan en weg te zetten.

Duidelijk visualiseren (in je gedachten een plaatje maken) hoe de container eruit ziet en afgesloten wordt. Dit kan concreet (bijv. kistje met ketting erom heen maken) of via verbeelding. Je kan er ook een tekening van maken.

• Lokaliseer het gevoel in je lichaam (welke lichaamssensaties, wat merk je op en waar zit het vooral?)

• Intensiteit van het gevoel nu (op schaal 0-10)

• Beschrijf de grootte, vorm, kleur, temperatuur, beweging etc. van het gevoel (niet iedereen kan dit op deze manier!). Evt. kun je het ook laten tekenen. Kan je ook spelen hiermee? Bijvoorbeeld groter of kleiner maken, warmer of kouder?

• Stuur het gevoel op elke uitademing naar de container en sluit deze hermetisch af.

**Gebalde ROTS Vuist**

Probeer een situatie uit je leven op te roepen waarin je je goed, gelukkig of vol zelfvertrouwen hebt gevoeld. Deze gaan we straks gebruiken in de oefening.

Neem een prettige houding aan, het liefst rechtop zittend. De voeten naast elkaar op de grond, je armen op de leuning of op je bovenbenen. Als je rechts bent dan begin je de oefening met je linkerhand. Als je links bent dan begin je de oefening met je rechterhand. Heb je de hand waarmee je moet beginnen?

OK?

Bal je vuist zo sterk, dat je goed spanning voelt maar zonder dat het pijn doet. Stuur nu alle spanning en vervelende gevoelens die je in je lichaam voelt naar deze vuist (1-2 minuten). Zie je knokkels wit worden, en voel de druk van je vingers in je hand. Probeer via je schouder en je arm alle spanning naar je vuist te laten stromen. Stel je voor dat je vuist een soort magneet is die alle spanning, via je schouder en je arm, naar zich toetrekt. Bij iedere ademhaling stroomt de spanning iets sneller naar je vuist. Voel het verschil tussen de spanning in je vuist, en het ontspannen van de rest van je lichaam. Probeer je aandacht daar op te richten.

Als de spanning in je vuist te groot wordt, laat hem dan even los en schud de spanning eruit. Ga hiermee door tot er voldoende spanning uit je lichaam is weggestroomd, en stop er pas mee als je je prettig ontspannen voelt. Schud je hand nog één keer uit en ontspan hem dan. Nu is alle spanning weggestroomd.

Bal nu je andere vuist. Stel je voor dat in die vuist alle kracht, alle fijne gevoelens en mooie dingen die je hebt meegemaakt, verzameld zijn. Denk bijv. aan de situatie waar je goed, gelukkig of vol zelfvertrouwen hebt gevoeld. Let goed op de kracht die dat geeft in die vuist. En stuur al deze kracht via je vuist en je arm en schouder door je lichaam. Voel de kracht je lichaam instromen, en let op de warmte en energie die dat geeft. Door het ballen van deze sterke vuist, kun je alle spanning wegnemen en fijne gevoelens terugsturen.

En straks, als de oefening voorbij is, stop je gewoon met knijpen en laat je je vuist - een beetje dicht nog - liggen.

**Vijf stappen om je gedachten te parkeren**

1. Laat al je gedachten er bewust even gewoon zijn. Neem ze waar alsof je er naar kijkt, voel ook wat er met je van binnen gebeurt.
2. Besef je dan ook dat deze gedachten je nu afleiden van iets (leuks) dat je misschien wil doen. En dat je bijvoorbeeld dan ook niet ontspannen kunt genieten van je ‘me-time’.
3. Neem dan bewust een besluit. Bijvoorbeeld: ik wil lekker ontspannen of ik ga mijn werk geconcentreerd afmaken.
4. Visualiseer vervolgens een voor jou fijne parkeerplaats. En zet daarop al je gedachten en emoties die je lastig vallen. Je kunt deze ook tekenen
5. En spreek dan uit: ‘*Jullie rijden nu even niet met mij mee. Ik laat jullie hier achter en ik kom jullie straks ophalen.’*

Ik hoor je denken. Zo eenvoudig kan het toch niet zijn? Jazeker, zo eenvoudig is het. Het is in het begin een beetje wennen. Maar ja, dat is ook wanneer je een gloednieuwe auto gaat besturen. Na een paar ritjes denk je er ook niet meer over na en doe je het automatisch. **En over dat ophalen…** Dat is wel belangrijk voor jouw verwerking. Laat je ze achter op de parkeerplaats, dan komen ze je toch een keer weer achterna. Door ze op te halen, maak je ze deelgenoot van je leven. En je zult merken dat het gevoel gelijk al heel anders is.

**Hoe ziet jouw parkeerplek eruit? Teken deze hieronder?**

|  |
| --- |
|  |

**Veilige Plek**

Neem een plek in gedachten waar jij je veilig en prettig voelt. Dit kan een echte plek zijn, bijv. een plek waar je op vakantie bent geweest. Of een plek in je huis of tuin. Maar het mag ook een fantasieplek zijn, bijv. uit een film of een boek. Of iets dat eigenlijk helemaal niet kan, zoals dat je op een wolk zit. Het maakt niet uit welke plek je kiest, als deze maar prettig en veilig voelt voor jou.

Richt je aandacht nu op deze plek.

En als je op deze plek bent, kijk je om je heen. Kijk voor je en zie wat er is. Kijk naast je en zie wat er is. Kijk achter je, onder je voeten en boven je hoofd. Let op alles wat je omringt op deze veilige plek die je gevonden hebt. Let op de vormen…, de kleuren, en word je bewust hoe aangenaam deze kleuren zijn. Zijn er geluiden in je veilige plek? Als ze er zijn, richt je aandacht dan op de geluiden. Merk op hoe aangenaam deze geluiden zijn, en voel je er veilig door.

Zijn er geuren op je veilige plek? Richt je aandacht nu op wat voor geuren het zijn en merk op hoe veilig en prettig ze zijn. Richt je aandacht op de geuren in je veilige plek die je gevonden hebt. En voel je iets in je lichaam als je op deze veilige plek bent? Zoals de wind op je huid bijvoorbeeld, of gevoelens vanbinnen die je gerust stellen en je veilig laten voelen. Let op elk gevoel of elke aanraking die je opmerkt in je veilige plek en merk op hoe geruststellend en veilig ze aanvoelen. Al je zintuigen staan open. Alles voelt veilig en beschermd, niemand kan je kwaad doen op deze plek. Merk op hoe ontspannen je bent in je veilige plek, hoe langzaam je ademhaling is geworden, hoe geruststellend deze beelden voor je zijn. Ervaar het gevoel van kalmte en vrede dat je nu ervaart.

Dit is jouw veilige plek, de plek waar je naar toe terug kan keren op elk moment dat je voelt dat je het nodig hebt, en wanneer het goed en veilig voor je is om te doen.

**Bodyscan**

Doe deze oefening liggend op een handdoek of op bed. Ga met aandacht stap voor stap langs de verschillende lichaamsdelen. Sluit je ogen als je dit prettig vindt. Voel waar je lichaam de grond raakt. Is die hard of zacht?

Richt nu je aandacht op je ademhaling. Voel hoe je in- en uitademt.

Richt je dan op de tenen van je linker voet en kijk of je daar iets voelt.

Misschien voel je warmte of kou. Misschien voel je niks. Ook dat is goed, het gaat er vooral om dat je je aandacht erop richt. Ga met je aandacht naar de achterkant van deze voet. Misschien kun je voelen waar die de grond raakt.

Richt je aandacht nu op je hele linker voet. Ga met je aandacht naar de kuit van je linker voet, en dan naar de knie. Merk het op als je gedachten afdwalen. Dit is niet erg, wees vriendelijk voor jezelf en ga met je aandacht weer naar je linker knie. Richt je aandacht op je linker bovenbeen. Voel waar dat de grond raakt. Misschien kun je ook je spieren voelen, of de temperatuur van de omgeving. Ook als je niks voelt is dat goed. Richt je aandacht op je hele linker been. Laat dan je aandacht voor je linker been los, en ga met je aandacht naar de tenen van je rechter voet, en kijk of je daar iets voelt.

Ga met je aandacht naar de achterkant van je rechter voet. Misschien kun je voelen waar die de grond raakt. Richt je aandacht op je hele rechter voet. Dan de kuit van je rechter voet. En je rechter knie. Ga met je aandacht naar je rechter bovenbeen. Voel waar dat de grond raakt. Misschien voel je de temperatuur of je kleren. Misschien voel je niks, dat is allemaal goed.

Als je merkt dat je gedachten afdwalen, is dat niet erg; dat is normaal. Probeer je aandacht op een vriendelijke manier weer terug te brengen naar je rechter bovenbeen. Richt dan je aandacht op je hele rechter been. En laat dan je aandacht voor je rechter been los

En richt nu je aandacht op je buik. Misschien kun je voelen hoe je buik op en neer gaat als je in- en uitademt. Richt je op je borstkas. Misschien kun je ook voelen hoe die beweegt als je ademt.

Ga met je aandacht naar je billen. Voel hoe die de grond raken.

Dan met je aandacht naar je rug. Voel waar die contact maakt met de grond.

Ga met je aandacht naar de vingers van je linker hand. Misschien kun je iets voelen in de vingers van je linker hand. En richt je op je hele linker hand.

Dan op je linker onderarm. Je linker elleboog. En dan op je linker bovenarm. Richt je aandacht op je hele linker arm. Misschien kun je voelen waar je arm de grond raakt. Of misschien voel je je kleren of de temperatuur. Als je merkt dat je aandacht afgeleid raakt door geluiden of gedachten, breng je je aandacht op een vriendelijke manier terug naar je linker arm. Laat je aandacht voor je linker arm los.

Richt je op de vingers van je rechter hand. En dan op je hele rechter hand. Je rechter onderarm. Je rechter elleboog. Je rechter bovenarm. Richt je nu op je hele rechter arm. Misschien kun je voelen waar je arm de grond raakt, en voel je je kleren of de temperatuur van je omgeving. Laat je aandacht voor je rechter arm los.

Richt je op je hals. Je kin. Richt je dan op je mond. Wat voel je in je mond en je lippen? Ga met je aandacht naar je ogen, je oogleden. Breng je aandacht naar je voorhoofd. Dan naar je nek. Wat voel je in je nek? Dan kan pijn zijn, maar ook een ander gevoel. Ook dat is goed. Richt je aandacht op de achterkant van je hoofd, en waar deze de grond raakt. Laat dan ook de aandacht voor je hoofd los.

Ga met je aandacht terug naar je ademhaling. Adem in en duw de adem dan naar beneden. Voel hoe de adem naar beneden gaat. Probeer dit een paar keer te herhalen. Inademen en de lucht naar beneden te duwen. Als je merkt dat dit niet lukt, kun je met je aandacht gewoon je ademhaling blijven volgen. Laat de aandacht voor je ademhaling en je lichaam los.

Je hoeft nu niets te doen, niets te veranderen, er alleen maar te zijn. Als dit lastig voor je is, blijf je gewoon nog even je ademhaling volgen. Voel weer je lichaam. Voel het contact dat je lichaam maakt met wat er onder je ligt.

Bedank jezelf dat je de tijd genomen hebt om op een positieve manier bij jezelf stil te staan. Als ik het zeg, kun je je ogen opendoen en langzaam weer bewegen.

**Ademhaling:**

We gaan nu de aandacht richten op de ademhaling.

Je kunt zitten of gaan liggen. Zorg dat kleding niet knelt, zodat je buik vrij kan bewegen. Leg een hand op je buik, onder je navel. We noemen dit de naveltruck.

* Adem diep in en voel je buik uitzetten: 1-2-3.
* Adem daarna iets langzamer uit naar je hand onder je navel: 1-2-3-4-5.
* Ondertussen zeg je tegen jezelf ‘ontspan’.

Doe dit een paar keer achter elkaar.

**Spierontspanning:**

We gaan nu de aandacht richten met behulp van de spieren. Span je spieren telkens net genoeg aan om de spanning te voelen; overdrijf het niet. Houd je spieren ongeveer 4 tellen aangespannen. Laat dan los en doe het nog een keer. Probeer daarna de spier niet meer te bewegen, laat hem in ontspannen toestand. En voel het verschil tussen spanning en ontspanning.

We beginnen met de armen en handen: Bal je handen tot vuisten en strek je armen recht voor je uit: 1-2-3-4. Laat nu los. En doe het nog een keer: 1-2-3-4. Laat je handen en vuisten nu in ontspannen toestand rusten. En let op het verschil tussen spanning en ontspanning.

We gaan nu naar de benen en voeten: Laat je tenen naar beneden wijzen, til je benen langzaam op en strek ze naar voren. Tel tot 4, laat los en doe het nog een keer. Let op het verschil tussen spanning en ontspanning.

Nu gaan de naar de buik: maak je buik bol door je buikspieren aan te spannen, adem in en houd je adem in. Tel tot 4, laat los en doe het nog een keer. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning.

Nu de schouders: trek je schouders op naar je oren. Tel tot 4, laat los en doe het nog een keer. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning.

Nu gaan we naar de nek: druk je hoofd naar achteren tegen de stoel of het bed aan. Tel tot 4, laat los en doe het nog een keer. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning.

Tenslotte je gezicht: knijp je gezicht samen, knijp je ogen stijf dicht en pers je lippen op elkaar. Tel tot 4, laat los en doe het nog een keer. En voel de ontspanning in je hele lichaam.

*VEILIG Slapen PLAN*

|  |
| --- |
| **Triggers uit slaapkamer verwijderen:*** Bepaalde foto’s
* Geurtjes, kleuren, geluiden
* Nachtkleding
 |
| **In het nu blijven ’s nachts (ankertjes):** * Kussen of iets anders vastpakken
* Slaaplampje aan
* Geluid op de achtergrond
* Raampje open
* Deur open, of juist dicht
 |
| **Gezonde gewoonten voor een betere slaap:** * Op vaste tijden naar bed gaan en opstaan
* een vast bed ritueel
* gebruik bed alleen om te slapen ( stap er uit als je wakker bent)
* saaie klusjes doen bij wakker liggen
* overdag voldoende lichaamsbeweging
 |
| **Niet doen!*** ’s avonds tv, boeken of gesprekken over misbruik, geweld etc.
* slaapjes overdag
* cafeïne (koffie, thee, cola) aan einde dag
* teveel suikers, alcohol of nog laat eten
* vlak voor je gaat slapen, gaan sporten
* scherm kijken: Tablet, telefoon, computer
 |

Hoe ziet jouw *VEILIG Slapen PLAN eruit?*

|  |
| --- |
| **Triggers uit slaapkamer verwijderen:**  |
| **In het nu blijven ’s nachts (ankertjes):**  |
| **Gezonde gewoonten voor een betere slaap:**   |
| **Niet doen!** |

**DEEL C**

**EMDR PROTOCOL**

**DEEL D**

**LEEG SIGNALERINGSPLAN**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| hulpmiddelen bij het signaleren van prikkels en prikkelbalans – Sensonate | **Wat zie je?****Lichaamsseintjes?** | **Wat kunnen oorzaken zijn?**  | **Wat kan ik doen?**  | **Wat kunnen anderen doen?**  |
| Het gaat okay met mij:* Ik kan goed opstarten
* Kan nadenken
* Ik voel me okay
 |  |  |  |  |
| Te weinig* Ik kan niet opstarten
* Maak niets af
* Lastig om vol te houden
* Lastig om contact te maken
 |  |  |  |  |
| Te veel* Ik ben enthousiast
* Ik ben opgewonden
* Ik ben gespannen
* Ik ben onrustig
* Ik irriteer mij aan anderen
 |  |  |  |  |
| Nood* Ik denk nare dingen
* Ik denk slecht over mijzelf
* Ik ontplof
* Ik wil weglopen
* Niemand mag mij spreken
* Niemand mag mij aanraken
 |  |  |  |  |