



# WAT IS EMDR?



EMDR helpt je brein om nare herinneringen die nog veel emoties geven, minder heftig te maken.

Zo voel je je weer beter en sterker!



## 1 WAT BETEKENT EMDR?



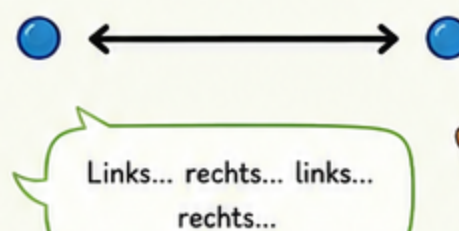
- E** ye (ogen)
- M** ovement (beweging)
- D** esensitization (minder gevoelig)
- R** eprocessing (herverwerken)



Met EMDR laat je jouw brein een nare herinnering op een nieuwe manier verwerken. De herinnering blijft, maar je voelt er veel minder pijn of angst bij. ❤️

## 2 HOE WERKT EMDR?

Je denkt terug aan een nare herinnering. Terwijl jij dat doet, volg je met je ogen de handbewegingen van de therapeut.



Deze bewegingen helpen jouw brein om de herinnering te verwerken. ★

## 3 WAT GEBEURT ER IN JE BREIN?



Een nare gebeurtenis kan als een 'vastzittende herinnering' in je brein blijven hangen.



Je kunt dan last krijgen van spannende gevoelens, boosheid, verdriet, slecht slapen of flashbacks.



Met EMDR kan je brein de herinnering opnieuw opslaan op een rustige, veilige manier.



De herinnering blijft, maar je voelt je weer rustiger, lichter en meer in balans. ❤️

## 4 HOE ZIET EEN EMDR-SESSIE ERUIT?

1

Praten



Je vertelt wat er is gebeurd en wat je ervan voelt.

2

Doel bepalen



Samen kiezen we waar we aan gaan werken.

3

Ogen bewegen



Je volgt de bewegingen terwijl je aan de herinnering denkt.

4

Wat merk je?



We kijken samen naar wat je nu voelt en denkt.

5

Afronden



We zorgen dat je je weer fijn en veilig voelt.



Samen bepalen we wat goed is voor jou. Jij houdt altijd de controle. ★

## 5 VOOR WIE IS EMDR?

EMDR kan helpen bij:

- Nare gebeurtenissen
- Angst of stress
- Boosheid of verdriet
- Slecht slapen
- Onzekerheid
- En meer...



Je staat er niet alleen voor! ❤️



GEMAAKT DOOR  
**ELISE ABAL**  
(MET BEHULP VAN AI)

## HET BELANGRIJKSTE OM TE WETEN



Het is veilig



Je wordt goed begeleid



Het gaat in jouw tempo



Je brein kan herstellen



Je kunt weer groeien!

Klein stapje voor stapje,  
op jouw manier,  
naar een fijner gevoel.

