

# Bevrijd jezelf van het verleden en hervind rust

# EMDR

**Blijf je worstelen met nare herinneringen die steeds weer opduiken? Die jouw leven blijven beïnvloeden? EMDR-therapie kan helpen om de emotionele last van pijnlijke ervaringen los te laten, zodat je weer volop van het leven kunt genieten.**

## Wat is EMDR?

EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) is een behandelmethode die speciaal is ontworpen om trauma's, angst en stress te verminderen. Tijdens een EMDR-sessie volg je bepaalde bewegingen met je ogen terwijl je aan een nare herinnering denkt. Dit helpt je hersenen om de herinnering opnieuw te verwerken en de emotionele pijn te verzachten. Of het nu gaat om een ongeluk, geweld, verlies of angst, EMDR kan helpen de lading van die ervaring te verlichten.

## Voor wie is EMDR bedoeld?

Deze therapie is geschikt voor iedereen die merkt dat nare ervaringen uit het verleden blijven doorwerken in hun dagelijks leven. Herinneringen kunnen op onverwachte momenten opduiken en - vaak ongemerkt - gevoelens van angst, stress of verdriet oproepen. O.a. als je last hebt van nachtmerries, herbelevingen (die jouw emoties en gedrag negatief beïnvloeden), of als je situaties vermijdt die je herinneren aan de vervelende gebeurtenis, kan EMDR een effectieve oplossing zijn. EMDR is vooral nuttig voor mensen met posttraumatische stressstoornis (PTSS), maar ook als je last hebt van angsten, fobieën, depressieve klachten, verslavingen of een negatief zelfbeeld kan het een uitkomst bieden.

### EMDR kan je helpen bij:

- Trauma's (ongeluk, geweld of verlies)
- Angst en fobieën
- Depressie of burn-out
- Schuldgevoelens of negatief zelfbeeld
- Chronische pijn
- Verslavingen
- Eetproblemen
- Depressie.

### Wat kun je verwachten?

- **Snelle resultaten:** Veel mensen voelen al na een paar sessies verlichting.
- **Wetenschappelijk onderbouwd:** EMDR is een bewezen effectieve therapie voor trauma en andere klachten.
- **Persoonlijke begeleiding:** We werken samen op een manier die bij jou past, stap voor stap naar een betere toekomst.

## De controle terug over je leven?

Wacht dan niet langer en neem met ons contact op om een afspraak te maken. Je verdient het om rust te vinden en de regie over je leven terug te nemen.



DR WOUTER KEIJSER  
HOLOTROFIC COUNSELING

## **Hoe werkt EMDR?**

Tijdens een sessie vraag ik je om aan een nare herinnering te denken terwijl je mijn handbewegingen met je ogen volgt of een ander afleidend signaal krijgt. Dit klinkt misschien simpel, maar het helpt je brein om de herinnering opnieuw te ordenen en te verwerken, waardoor de lading die eraan vastzit vermindert.

De gebeurtenis zelf blijft in je geheugen, maar het gevoel of de emotionele pijn die eraan gekoppeld is, wordt veel minder. Veel mensen voelen al na enkele sessies dat ze beter met die herinnering kunnen omgaan.

## **Hoe ziet de behandeling eruit?**

We beginnen met een gesprek om in kaart te brengen welke ervaringen je dwarszitten. Daarna starten we met de EMDR-behandeling. Dit doen we in een rustige setting waarin je, onder begeleiding, de nare herinnering oproept terwijl we met EMDR-technieken werken om die herinnering minder zwaar te maken. Vaak zijn een paar sessies genoeg om resultaat te zien; soms is zelfs één al voldoende.

Na elke sessie kan het zijn dat je wat tijd nodig hebt om je nieuwe balans te vinden. Het is normaal dat dit een paar dagen duurt. In die tijd vraag ik je om bij te houden wat je ervaart, zodat we dat in een volgende sessie kunnen bespreken.

## **Wat zijn de resultaten?**

Veel mensen merken dat ze na een paar sessies al een stuk lichter door het leven gaan. De herinnering aan de nare gebeurtenis blijft wel bestaan, maar het voelt minder zwaar, waardoor je beter kunt functioneren en meer ruimte krijgt voor nieuwe, positieve ervaringen.

## **Is EMDR iets voor jou?**

Bij je aanmelding onderzoeken we samen eerst zorgvuldig of EMDR de juiste aanpak is voor jouw klachten. We kijken naar de oorzaak van je klachten en bepalen of deze aanpak je kan helpen om van de emotionele last af te komen.

**Aanmelding voor EMDR (Utrecht):**

[consult@drwouterkeijser.nl](mailto:consult@drwouterkeijser.nl)

**Meer informatie? Kijk op onze website:**

[www.drwouterkeijser.nl](http://www.drwouterkeijser.nl)

# Voel je welkom

BEGELEIDING IN:

