



# QUANTUM LEAP

---

## SAMEN & APART

### EMDR

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing is een methode voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van traumatische ervaringen, zoals een verkeersongeval of een geweldsmisdrijf. Ook voor andere ervaringen die veel invloed hebben gehad op de ontwikkeling van iemands leven zoals pesten of kwetsingen in de jeugd, die in het hier-en-nu nog steeds invloed hebben, kan de methode gebruikt worden.

Kern van de methode bestaat uit het afwisselend stimuleren van de beide hersenhelften (Bilaterale Stimulatie). Dit gebeurt door oogbewegingen, geluiden via een koptelefoon of klopjes op bijvoorbeeld de benen telkens afwisselend links en rechts. Er komt dan een proces op gang dat vergelijkbaar is met de REM slaap. Daardoor worden processen afgemaakt, vallen zaken op een rijtje.

Deze methode kan gecombineerd worden met diverse andere methoden zoals bepaalde interventies vanuit Hypnotherapie, NLP en EFT. Het is een methodiek die ook heel goed toepasbaar is voor kinderen.

#### **Toepassingsgebieden zijn:**

- Angsten, trauma's (enkelvoudig of samengesteld)
- Post Traumatisch Stress Stoornis (PTSS)
- Verminderen spanningsklachten zoals frequente hoofdpijn en migraine
- Neurotische patronen
- Werken met belemmerende Ego-states
- Vergroten weerbaarheid bij kinderen
- Ondersteuning en verdieping Mindfulness Technieken
- Ondersteuning begeleiding verslavingsproblematiek
- ondersteuning van de begeleiding bij een aantal persoonlijkheidsstoornissen.
- Versterken interne hulpbronnen op diep niveau (Resource Definition Installation)

Gebleken is dat de klachten sterk afnemen of zelfs helemaal verdwijnen als stress de oorzaak is.

#### **Globaal verloop van een behandeling.**

Eerst wordt samen met de cliënt bepaald waar aan gewerkt wordt. De cliënt geeft een indicatie van het stressniveau door dit in te schalen niveau 0 (geen stress) tot 10 (grootst mogelijke stress). Eventueel wordt een negatief gevoel over zichzelf benoemd wat vaak stress verhogend werkt. Vervolgens wordt bilaterale stimulatie door middel van oogbewegingen, tikjes via een koptelefoon en/of klopjes op bijvoorbeeld de knieën opgewekt.

De brein gaat met het onderwerp aan de gang en een proces van ontlading wordt opgestart. Regelmatig wordt informatie uitgewisseld tussen cliënt en behandelaar. Door dit proces ontstaat desensitisatie (ontlading). De cliënt krijgt steeds meer afstand tot de bron van stress, het gebeuren gaat van het hier en nu steeds meer naar toen, het valt op zijn plek. Soms komen tijdens het proces nieuwe stresserende aspecten op en telkens worden deze ontladen.

De sessies worden over het algemeen als heel verlossend, verhelderend en rustgevend ervaren ook al zijn ze soms heel intensief. Na een behandeling kunnen in sommige gevallen tot 3 nachten een verhoogde droomintensiteit optreden.

Bij trauma's met een sterkere lichamelijke component zoals bijvoorbeeld geboortetrauma's gebruiken we Body Drum Release: het ritmisch afwisselend Links-Rechts stimuleren van het lichaam door met vlakke handen op de schouders van de kandidaat te kloppen.

BS kan dus ook ter ondersteuning in de behandeling van bepaalde persoonlijkheidsstoornissen en verslavingen gebruikt worden. Het is **geen** vervanging of alternatief van de behandeling.

**Contra-indicaties**

- epilepsie
- hartritmestoornissen voortkomend uit medische oorsprong
- eerdere psychoses
- tranquillizers die alle emotionaliteit doven
- verstandelijke beperking