

ditt har utviklet seg frem til nå, hvordan han/hun oppfører seg og under hvilke forhold han/hun er vokst opp under.

...og mens behandlingen pågår

Du vil også spille en viktig rolle under behandlingsforløpet, nemlig å være observatør. Observasjon er nødvendig for å kunne evaluere effekten av behandlingen, spesielt når det gjelder små barn. De har ikke tilstrekkelig ordforråd, og er ikke i stand til å skape nok avstand mellom erfaringene sine og seg selv til å kunne forklare hva som skjer eller hvilke endringer som finner sted.

Andre måter du kan bli involvert på avhenger av både barnets alder og ønsker.

- **Småbarn (1-5 år)**

Jo yngre barnet er jo viktigere er det at du er tilstede, slik at barnet føler seg trygg. Terapeuten vil aktivt involvere deg i behandlingen, og vil ha stor nytte av din kunnskap om barnet.

- **Barn i alderen 6-12 år**

Barn i denne aldersgruppen er vanligvis i stand til å være alene i terapirommet, og vil ofte føle seg mer tilbakeholden i samtalen med foreldre eller andre voksne tilstede. Årsaken til dette er at barn i denne alderen er i stand til å sette seg inn i andres følelser, og ikke ønsker å opprøre foreldrene sine. Din rolle vil hovedsakelig være å støtte barnet, og være observant hjemme.

- **Tenåringer (12 – 18 år)**

Du er ikke tilstede i timene. Du kan best hjelpe barnet ditt ved å la dem vite at du er tilgjengelig hvis de trenger det. Følg med på barnet ditt, og ikke ta for ofte initiativ til å handle på egenhånd. Prøv å ikke spørre vedvarende om å fortelle deg om timene eller effekten av terapien, men lytt nøye når barnet ditt begynner å snakke. Aksepter at barnet ikke snakker, ettersom han/hun går gjennom sin egen prosess. Det som er viktig er at barnet ditt føler seg trygg og respektert. Legg merke til alle endringer du oppdager, og diskuter dem – i enighet med din sønn eller datter – med terapeuten.

Trenger du mer informasjon?

Se nettsiden www.emdrnorge.com

EMDR

Traumatiske minner blir vanlige minner

Dere har bedt om hjelp fordi barnet deres lider av et emosjonelt-, fysisk- eller atferdsmessig problem. Disse problemene kan synes å være relatert til enten en eller flere traumatiske erfaringer, slik som en ulykke, en brann, fysiske overgrep, mobbing eller en annen type ødeleggende opplevelse. Forskere tror at minner om slike overveldende hendelser ikke er tilstrekkelig lagret i hjernen. Heldigvis kan man gjøre noe med dette, takket være en effektiv terapi kalt EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Når disse hendelsene er registrert og lagret på en god måte, vil barnets problemer reduseres eller til og med forsvinne helt.

Traumatiske minner blir vanlige minner

Det som er bra med EMDR er at det virker raskt. Et barn som har opplevd en enkelt negativ hendelse trenger færre terapitimer enn et barn som har vært utsatt for langvarige, systematiske trusler eller overgrep. I slike tilfeller er EMDR en del av en mer utvidet og langvarig terapi.

Reprosessering

Nøkkelen ligger i hvordan minner registreres i hjernen. Hjernen behandler traumatiske opplevelser annerledes enn normale minner. Ved normale opplevelser flyter informasjonen fra sansene til hjernen, hvor den registreres og lagres som et minne, bestående av mange fakta, inntrykk og tolkninger. I situasjoner der vi opplever intens frykt, hjelpeløshet eller livstruende hendelser, setter kroppen seg i en tilstand av beredskap, eller vaksomhet. Som en konsekvens blir de opprinnelige forstyrrende bildene, tankene, lydene og følelsene registrert i en rå (= uprosessert) form. Stimuli, som for eksempel bilder, lukter og lyder som fungerer som påminnere av den opprørende hendelsen, kan fortsette å reaktivere disse mangelfullt lagrede minnene. Dette fører til at barnet reagerer med de samme følelsene som det hadde den gangen, og at det blir like opprørt om og om igjen. EMDR hjelper hjernen til å fullføre den normale prosessen med å lagre informasjon, slik at traumeminner kan bli til vanlige minner.

Jo før jo heller

Langvarige traumatiske erfaringer kan forsinke utviklingen i visse deler av hjernen. Dette kan føre til at barnet henger etter på visse områder, samt at det kan påvirke utviklingen av barnets personlighet. Effekten av en enkelt hendelse er mindre, men hvis problemer fortsetter over en lengre periode kan dette også føre til utviklingsmessig nedbremsing. EMDR tar bort mentale blokkeringer, og gjør en restart av sunn utvikling mulig. Etter dette kan du se en betydelig forbedring i hvordan ditt barn oppfører og føler seg. Dette vil sannsynligvis også ha en positiv effekt på hele familien, ettersom alle påvirkes av at en har problemer.

Ingen risiko

Den første publikasjonen om EMDR kom i USA i 1989. I årene som fulgte har denne metoden blitt utviklet og vitenskapelig studert. På grunnlag av denne forskningen er EMDR nå ansett som en effektiv psykoterapibehandling for voksne, ungdom og barn som er plaget av minner fra opprørende hendelser. Det er bare terapeuter som har gjennomgått spesiell EMDR opplæring som er kvalifisert til å utføre behandlingen.

Det er ingen risiko forbundet med behandlingen når den gjøres riktig. I verste fall er det ingen bedring, men det vil man finne ut raskt. I så fall er det sannsynlig at ditt barns problemer ikke henger sammen med en spesiell hendelse, eller at det er for mange stressfaktorer involvert i den nåværende livssituasjonen, som igjen opprettholder og forsterker problemene.

Hva skjer under behandlingen?

Terapeuten vil spørre barnet ditt om å fortelle om hendelsen og så "fryse" det bildet som synes mest forstyrrende akkurat nå. Mens barnet fokuserer på dette bildet og hva han eller hun tenker og føler, blir de bedt om gjøre noe annet, som kan være:

- følge terapeutens fingerbevegelser med øynene, mens de beveges fra side til side foran ansiktet, eller
- lytte til lyder på øretelefoner, eller
- klappe på hendene til terapeuten med sine hender (eller terapeuten kan klappe på barnets hender)

Med jevne mellomrom vil terapeuten spørre barnet om for eksempel: "Hva føler du nå?" eller "Hva er der nå?" Dette kan dreie seg om bilder, tanker eller følelser, men også fysiske fornemmelser som spenning eller smerte. Barnet vil i økende grad bli i stand til å konfrontere bildene av disse hendelsene. Terapien fortsetter til barnet ditt ikke lenger blir opprørt over å bli minnet på det som skjedde.

Det er ingen tvil om at EMDR virkelig virker. Det er imidlertid ikke kjent nøyaktig hvordan det virker. Det antas at den naturlige informasjonsprosesserings mekanismen blir stimulert av en kombinasjon av to faktorer: å konsentrere seg om den opprørende hendelsen og bli gitt et distraherende stimulus (øyebevegelser, lyd eller berøring) som aktiverer høyre og venstre side av hjernen.

Tilbakevendende reaksjoner

Det som kan skje i løpet av behandlingsperioden, er at barnet ditt i noen grad er mer fokusert på den opprørende opplevelsen eller relaterte hendelser. Dette er et resultat av den igangsatte



prosessen med å bearbeide informasjonen i hjernen. Denne prosessen stopper ikke når din sønn eller datter går fra timen. Andre ubehagelige følelser eller frykt kan oppstå, men dette går som regel over i løpet av de tre første dagene etter timen

Din rolle før behandlingen begynner...

Du kan forklare til barnet ditt hvorfor han/hun trenger å komme hit. Dere kan også se gjennom denne brosjyren sammen. På den måten er du kanskje allerede i stand til å svare på noen av spørsmålene barnet ditt har, og finne noen du selv ønsker svar på.

Før behandlingen begynner, trenger terapeuten noe informasjon fra dere for å kunne gi riktig diagnose. Dette kan være informasjon om alvorlighetsgrad, varighet og utviklingen av problemene. Det som er viktig er hvordan barnet