



EMDR

Bare re-programmer det

Kristin, 15 år:

"Først tenkte jeg: denne greia er merkelig"

"Det var absolutt veldig vanskelig første gangen, fordi jeg ikke var sikker på hva jeg skulle forvente. Du blir forklart en del i begynnelsen, men fremdeles var det ganske uklart. Jeg bare tenkte: denne greia er helt rar. Jaja, det vil sikkert ikke hjelpe uansett"

"Jeg gruet meg også til å snakke med noen om det jeg hadde vært gjennom, fordi jeg aldri hadde gjort det før. Første steget er å lære å stole på den personen, og prøve å slappe av. På den måten kan du fokusere og få mer ut av terapien. EMDR er veldig annerledes fra det de kaller "snakke terapi". Å snakke hjelper på en måte, men det får ikke den vonde opplevelsen til å føles mindre vond. Det som er så bra med denne terapien er at du jobber med de vonde minnene dine, noe som virkelig hjelper deg til å komme videre."

"Jeg måtte ikke prate så mye i løpet av terapien, og det likte jeg. Vi jobbet gjennom det jeg hadde opplevd bit for bit. Helt til vi hadde jobbet med alt. Det var skikkelig tøft å måtte konsentrere seg om et minne jeg alltid hadde prøvd å putte så langt bak i tankene som mulig. Men du begynner å tenke annerledes, og de vonde følelsene dine endres og svekkes. Jeg følte mindre og mindre redsel, anspenhet og skyldfølelse. Nå kan jeg se tilbake på det som hendte uten at hele livet snus på hodet hver gang."

Trenger du flere svar på dine spørsmål?

Hvorfor ikke ta en kikk på den brosjyren dine foreldre har fått. Du kan også fyre løs spørsmål til terapeuten din. De synes det er helt ok.

Trenger du mer informasjon?

Se nettsiden www.emdrnorge.com

Det som plager deg henger sannsynligvis sammen med det som har skjedd med deg. Det kan være en ulykke, en brann, et fysisk overfall, mobbing eller en annen forferdelig opplevelse. Kanskje det bare skjedde en gang, men det kan også være noe som varte i flere måneder eller mange år. Slike opplevelser kan forandre hvordan du føler deg. Uansett hva som hendte kan det bare fortsette å spille om og om igjen i hodet ditt som en film, eller du mister lysten til å gjøre noe som helst, eller det hindrer deg i å sove ordentlig. Du kan også blir fortere sint eller ha problemer med å konsentrere deg.

Bare re-programmer det

Mange ungdommer synes det er rart at de plutselig reagerer så annerledes. Men det skyldes minner om de(n) opprørende hendelse(e), og de vonde følelsene og ubehagelige tankene som følger med. Heldigvis kan noe gjøres for å hjelpe dem raskt. Det kalles EMDR.

Raskere enn du tror

EMDR (Eye movement Desensitization and Reprocessing) er en terapi for barn, ungdom og voksne som har gått gjennom en eller flere forstyrrende opplevelser som har ført til psykologiske vansker. Vitenskapsfolk tror at i slike tilfeller har ikke minnet om det som hendte blitt ordentlig lagret i hukommelsesbanken. Når det er forbedret ved hjelp av EMDR, vil de problemene som brakte deg hit også svekkes eller bli helt borte.

Det fine med EMDR er at du merker bedring raskt. Når du har hatt en enkel vond opplevelse, blir du sannsynligvis raskere ferdig med terapien enn noen som har blitt truet eller mobbet over lang tid. Men også da kan EMDR være til god hjelp.

Lisa, 17 år:

"Bare se hva jeg har fått till!"

"Da jeg først begynte hadde jeg mareritt. De føltes så virkelige at det var som om jeg fremdeles ble misbrukt. Jeg hadde vanskelig for å sove, og greide ikke konsentrere meg om dagen, så skolearbeidet gikk skikkelig dritt. Jeg klandret meg selv for de seksuelle overgrepene. Jeg tenkte at det var en slags straff for noe jeg hadde gjort i fortiden. Nå blir jeg bare sinna når jeg tenker tilbake på hvordan jeg følte meg ansvarlig for noe en fetter gjorde. Jeg vet og føler nå at jeg er verdt like mye som alle andre, og at det er derfor jeg fortjener respekt. Marerittene plager meg ikke lenger. Jeg sover bedre og ting går bedre på skolen også, fordi jeg er i bedre form. Jeg syntes det var litt merkelig å gjøre de øyebevegelsene. Bare se hva jeg har oppnådd. Jeg er mye mer selvhøvdende, og jeg er ikke bekymret for at det skal skje igjen."

Hvilke valg får jeg?

Først vil terapeuten be deg fortelle om det som har hendt, og så "fryser" han historien ved det "bildet" som er mest ubehagelig for deg å se på nå. Dere vil sammen jobbe med at du ikke skal føle deg dårlig lenger når du blir minnet om det som hendte. Det virker på denne måten: Mens du fokuserer på bildet, og på hva du føler og tenker om det nå, vil terapeuten be deg gjøre noe helt annerledes samtidig. Det kan enten være:

- Å følge fingerbevegelsene til terapeuten med øynene, mens de bevegtes fra side til side foran ansiktet ditt, eller
- Lytte til lyder på høretelefoner, eller
- Klappe på hendene til terapeuten (eller de klapper på dine)

Av og til vil terapeuten spørre deg hva du legger merke til, eller hva som forandrer seg. Det kan være bilder, tanker eller følelser, men også fysiske fornemmelser som spenninger eller smerte. Noen ganger kommer ting til overflaten som du ikke har lyst til å si, eller som du er redd for. Ikke vær redd, du blir ikke presset til noe. Terapien fortsetter til du ikke lenger er påvirket av minnene fra det du opplevde.

Kan bli mer irritabel

Ikke bli overrasket om du er mer opptatt enn vanlig av dine opprørende opplevelser eller ting som er assosiert med det som hendte, mens du går i terapi. Det er et resultat av at hjernen prøver å repressere den informasjonen som vi aktiverer. Denne represseringen stopper ikke med en gang du går hjem. Du kan bli litt mer engstelig eller irritabel. Heldigvis går det som regel over i løpet av noen dager etter timen. Kanskje opplever du det ikke i det hele tatt.

Jakob, 13 år:

"Det bare skjer av seg selv"

"Når jeg begynte med de øyebevegelsene, begynte en hel masse å skje med en gang. Bilder, tanker, følelser. Noen ganger var det ting som ikke syntes å ha noe med det å gjøre. Det var en hel haug som bare passerte forbi liksom. Men terapeuten følger deg skikkelig bra gjennom det: alt du må si, når klappingen eller øyebevegelsene stopper, er hva du føler, hva som forandrer seg eller hva som helst som kommer inn i hodet ditt. Først trodde jeg at jeg måtte fryse det første bildet eller få det opp igjen. Men du må ikke kontrollere eller holde fast i noe i det hele tatt. Det er det som er så spesielt med denne behandlingen. Det bare skjer av seg selv. Du trenger bare mot til å konsentrere deg om deg selv. Det er i grunn alt."