



# EMDR

## Bevege øynene til det er borte

Du har kommet hit fordi det har hendt noe som har gjort deg trist og opprørt. Det kan være en ulykke eller en brann, eller kanskje du har blitt mobbet eller slått, eller opplevd noe annet veldig vondt. Det kan være noe som har skjedd en gang, eller noe som har fortsatt i flere måneder eller år. En dårlig opplevelse som det kan gjøre at du føler deg annerledes inni deg, og det som skjedde bare fortsetter å være inni hodet ditt akkurat som en film. Det kan få deg til å ikke ha lyst til å gjøre noenting, men det kan også gjøre at du har vanskelig for å sove eller at du blir fort sint eller det kan forstyrre deg sånn at du mister konsentrasjonen.

**EMDR** informasjon

# Bevege øynene til det er borte

Mange barn synes det er rart at de plutselig reagerer så annerledes. Men det skyldes det du har opplevd, og de vonde følelsene og tankene om det som skjedde. Heldigvis kan noe gjøres for å hjelpe deg raskt. Det kalles EMDR.

## Over raskt

EMDR er en terapi spesielt for barn som deg. For å få EMDR terapi må du gå til en som vi kaller terapeut. En terapeut er en mann eller en dame som vil hjelpe deg til å føle deg bedre igjen. Vi vet at EMDR virker godt. Noen ganger virker det raskere enn andre ganger. Hvis det du opplevde bare hendte en gang, vil du bli ferdig før andre gutter og jenter som opplevde vonde ting veldig lenge. Det er forståelig. Men til og

med da kan EMDR hjelpe deg. Mange barn har sagt etterpå at de syntes det var morsomt å gjøre.

### Tim, 11 år:

*"Jeg føler meg mye bedre nå. Jeg sover godt. Jeg er glad og har lyst til å gjøre ting igjen. Jeg likte å gjøre den øyebevegelse greien. Det var ikke kjedelig i det hele tatt. Det var morsomt."*

### Hvilket valg har jeg?

Hva som skjer i terapi? Vel, først vil terapeuten be deg om å fortelle historien om det som hendte, og så "fryse" det bildet av historien som opprører deg mest akkurat nå. Kanskje ber terapeuten deg om å tegne et bilde av det.

Dere vil sammen jobbe med at du ikke skal ha det dårlig lenger når du tenker på det som hendte. Måten det virker på er sånn: du konsentrerer deg om "bildet i hodet ditt" (eller tegningen), og på hva du tenker og føler om det. Samtidig skal du gjøre noe helt annet. Terapeuten vil

velge en av disse tingene du skal gjøre:

- Følge fingrene til terapeuten med øynene dine, mens de beveger seg fra side til side foran ansiktet ditt
- Lytte til lyder i høretelefoner
- Klappe på hendene til terapeuten med dine hender (eller hun/han klapper deg på hendene)

### Sofie, 9 år:

*"Første gangen tenkte jeg: 'skal dette hjelpe meg?' Men andre gangen visste jeg det helt sikkert, fordi det ga meg en god, trygg følelse. Jeg er ikke redd for å gjøre ting lenger, og jeg er ordentlig glad."*

### Kiler

Av og til vil terapeuten spørre: "Hva føler du nå?" eller "Hva tenker du på nå?". Noen ganger vil bilder av det som hendte komme i hodet ditt. Eller du tenker plutselig på noe, for eksempel at alt er din skyld. Du kan også føle deg trist, redd eller sint. Eller du begynner å legge merke til alt

mulig i kroppen din, som at noe kiler i halsen, eller du får vondt i magen, og da forteller du det til terapeuten. Og når det ikke skjer noe lenger, sier du bare: "Ingenting".

Terapien fortsetter helt til du kan se på "bildet i hodet ditt" eller tegningen av det uten at du blir opprørt. Helt til det ikke plager deg lenger. Og det er det vi ønsker. Problemene du kom for til å begynne med vil bli mindre eller gå helt bort.

### Jamie, 5 år:

*"Det virker som om alt flyr ut når du klapper på hendene mine. Det er liksom 'zap' - det bare flyr ut av hodet ditt, i bitte små biter. Og når det er borte, kommer det ikke tilbake."*

### Trenger du mer informasjon?

Se nettsiden [www.emdrnorge.com](http://www.emdrnorge.com)



Tegninger: Natasha, 10 år

