INFORMATIE OVER

EMDR therapie bij jonge kinderen

Uw kind heeft iets vervelends meegemaakt op jonge leeftijd in het ziekenhuis. Soms kan een kind last blijven houden van een vervelende gebeurtenis en daardoor last hebben van emotionele, lichamelijke of gedragsproblemen. EMDR therapie kan hierbij helpen. Zelfs bij jonge kinderen.

Wat is EMDR?

EMDR is de afkorting van Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Het is een therapie die wordt gebruikt voor zowel kinderen als volwassenen die last blijven houden van de gevolgen van iets vervelends/traumatisch dat ze hebben meegemaakt.

Elke ervaring ervaar je eerst via de zintuigen. Pas daarna wordt de ervaring geregistreerd en verwerkt in je hersenen tot een herinnering. Bij een gewone herinnering wordt de herinnering opgeslagen als een mix van feiten, indrukken, interpretaties en gevoelens. Hier kan je aan terugdenken zonder gespannen te raken, zoals bijvoorbeeld een leuk verjaardagsfeestje. Bij traumatische ervaringen (ervaringen waarbij intense angst, hulpeloosheid of levensgevaar een rol spelen) kondigt het lichaam een alarmtoestand aan. Dit maakt dat associaties gekoppeld aan die ervaring/gebeurtenis, zoals beelden, geuren, geluiden en/of sensaties in ruwe (onverwerkte) vorm opgeslagen worden in uw hersenen. In het hier en nu kunnen deze beelden, geuren, geluiden of sensaties die in het onbewuste geheugen gekoppeld zijn aan de eerdere stressvolle ervaring, de ingrijpende gebeurtenis weer oproepen. Uw kind voelt steeds opnieuw dezelfde emoties als toen en raakt keer op keer van slag. EMDR helpt om het informatieverwerkingsproces af te ronden, zodat traumatische herinneringen gewone herinneringen kunnen worden.

Het doel van EMDR is uw kind te helpen om zo goed mogelijk te verwerken wat hem/haar is overkomen, zodat de gebeurtenissen een plek krijgen in het verleden en uw kind zich weer veilig kan voelen en optimaal kan ontwikkelen.

Hoe helpt EMDR bij jonge kinderen?

Wanneer klachten het gevolg zijn van een nare gebeurtenis in de vroege levensfase (toen uw kind nog geen taal tot zijn beschikking had) noemen we dit preverbaal trauma of

vroegkinderlijk trauma. Een jong kind kan een preverbaal trauma oplopen door bijvoorbeeld medische ingrepen, ziekenhuisopname, verslikincidenten of een ongeval. Een kind heeft bij het meemaken van deze nare gebeurtenis de herinnering niet bewust opgeslagen. Juist de lichaamssensaties en emoties die bij de herinnering horen zijn dan opgeslagen.

Preverbale trauma's worden verwerkt met behulp van de verhalenmethode. Als ouder wordt u intensief betrokken bij deze behandeling, omdat uw kind niet zelf de herinnering aan de nare gebeurtenis kan vertellen. Aan u wordt gevraagd om de nare gebeurtenis die uw kind doorgemaakt heeft in een verhaal te beschrijven, waarbij zoveel mogelijk vanuit de beleving en lichamelijke ervaring van uw kind verteld wordt wat er is gebeurd. Hierdoor wordt de herinnering aan de nare gebeurtenis bij uw kind geactiveerd.

Werkwijze EMDR met behulp van de verhalenmethode

Voorafgaand aan de EMDR behandeling wordt gezamenlijk met de kinder- en jeugdpsycholoog de nare gebeurtenis(sen) van uw kind en de samenhang met de klachten in kaart gebracht. Vervolgens wordt aan u als ouders/verzorgers gevraagd de nare gebeurtenis op te schrijven in de vorm van een verhaal. Het verhaal heeft een vaste opbouw. Instructies hiervoor worden u voorafgaand aan het schrijven van het verhaal toegestuurd door de kinder- en jeugdpsycholoog. Het verhaal eindigt altijd op een positieve manier met iets wat u als ouders/verzorgers uw kind toewenst. Wanneer het verhaal af is wordt het verhaal samen met u doorgenomen en aangepast waar nodig. Daarna start de EMDR behandeling.

Tijdens de EMDR behandeling wordt het opgeschreven verhaal voorgelezen door een van de ouders/verzorgers, de ander heeft het kind op schoot. Tijdens het voorlezen biedt de therapeut afleiding voor uw kind. Zo tikt de kinder- en jeugdpsycholoog met zachte tikjes tegen de benen, handen of schouders van uw kind of wordt gevraagd aan uw kind een buzzer vast te houden. Vaak wordt het verhaal meerdere keren voorgelezen. Tussen het voorlezen door kan uw kind ter ontspanning spelen of kleuren. Na de EMDR behandeling wordt samen met u beoordeeld of de klachten bij uw kind afgenomen zijn en of er een vervolgbehandeling nodig is.

Tussen de sessies door vragen wij u om te letten op veranderingen in het gedrag van uw kind, emoties of op lichamelijk vlak. Wij vragen dit om het effect van de behandeling vast te stellen, omdat jonge kinderen veranderingen zelf nog onvoldoende onder woorden kunnen brengen.

Vragen stellen via de BeterDichtbij app

Is er een vraag over de behandeling? Dan kan deze makkelijk aan de kinder- en jeugd psycholoog gesteld worden via de BeterDichtbij app. Via deze app kunt u op afspraak ook beeldbellen met de kinder- en jeugdpsycholoog.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan gerust contact met ons op.

Afdelingen

Medische psychologie polikliniek

Telefoonnummer	020-634 6206
Openings- en bezoektijden	van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 - 16.30 uur
Route	2e etage – zuid

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/emdr-behandeling/emdr-therapie-bij-jonge-kinderen
Deze download is gemaakt op 31-10-2026 om 12.51 uur.