

Waarom koos ik voor trauma verwerking

Wat is EMDR

EMDR is een behandeling die ervoor zorgt dat je minder last hebt van de emotionele gevolgen van nare ervaringen in je leven. EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing.

Een EMDR behandeling is heel effectief en leidt doorgaans tot veel verbetering. Hoe het precies in de hersenen werkt, is in wetenschappelijk onderzoek nog niet ontdekt. Maar dát het werkt wel. Momenteel is het idee dat door EMDR je herinneringen opnieuw worden opgeslagen in je geheugen, maar in een minder emotioneel beladen vorm. Het opnieuw opslaan in de hersenen doen we door je te vragen je bepaalde gebeurtenissen te herinneren, terwijl je tegelijkertijd met je ogen patronen volgt of naar piepjes door een koptelefoon luistert. EMDR werkt snel maar kan ook een intensieve behandelvorm zijn. Jouw behandelaar zal je uitgebreid uitleggen hoe je je emoties zo goed mogelijk de baas kan blijven. Klachten zoals opdringerige herinneringen, angstige beelden, herbelevingen, flashbacks of nachtmerries verdwijnen of worden sterk verminderd zodat je je dagelijkse bezigheden weer kunt oppakken.

Angsten

Ik heb het al eerder gehad over mijn angsten.

Angsten voor bepaalde plekken en voornamelijk ambulances. Als ik ze zie of alleen maar hoor kan ik in paniek raken. Ik zie dan helemaal voor me wat er is gebeurd. Dat ik merk dat Daan* niks meer doet terwijl hij in mijn armen ligt. Ook werd ik heel onrustig als ik alleen thuis was. Vond het echt afschuwelijk dus om thuis te zijn, maar deed het wel steeds

vaker. Ik wilde van dit onrustige gevoel af. Door EMDR zijn de angsten meer op de achtergrond geraakt. Ik kan nog wel angst voelen bij ambulances, maar vaak is dat als het onverwachts is. Dus als ik in de buurt van het ziekenhuis ben heb ik me erop ingesteld dat ik ze kan horen of kan zien. Dan valt de angst vaak erg mee. Maar als je het niet verwacht, dan slaat me hart even over en kan ik gaan hyperventileren. Maar kan er nu wel veel makkelijker mee omgaan. En dat na een paar sessies. Want inmiddels heb ik alleen nog maar gesprekken met mijn psycholoog.

Hoe nu verder

Het liefst wil ik gewoon een lang traject in met een psycholoog om te praten. Er is zoveel gebeurd en zoveel overhoop gegooid. Dit moet ik nu eindelijk eens aanpakken. Maar dat kan niet bij de psycholoog waar ik nu zit. Dus er moet een nieuwe verwijzing komen van de huisarts. Maar echt makkelijk gaat het niet. Ik ben nu bij de huisarts geweest. Die wil dat ik nu samen met mijn psycholoog een plan opstel wat mijn hulpvraag is. Zij moet dan een verslag schrijven, zodat mijn huisarts een aanvraag kan doen hiervoor. Dus daar moet ik even op afwachten.

Hoe het nu met mij gaat

Het is heel raar, maar ik ben de normale dingen steeds meer aan het oppakken. Voelt fijn, maar ook weer niet. De angst om mijn kleine Daan* te vergeten is groot, hem tekort te doen. Ik weet dat ik hem nooit zal vergeten, maar zo voelt dat niet als je "gewoon" weer verder gaat met je leven. Het klopt niet voor je gevoel. Ik zal ook nooit meer de oude ik terug vinden, dat geeft ook niet. Ik ben door Daan* heel erg veranderd, positief. Maar het is er niet makkelijker op geworden. Ik merk dat ik meer van me afbijt, dus meer voor mezelf opkom. Alleen soms niet echt op een nette manier. Daar schrik ik zelf heel erg van, zo ben ik totaal niet. Dit is dus iets waar ik aan moet werken. Ondanks ik heel veel pijn en verdriet in me heb,

voelt dat ook wel goed. Dit mag er zijn, het zou voor mijn gevoel niet goed zijn als het er niet was. Dit is iets wat ik de rest van mijn leven bij me zal dragen. De pijn en verdriet van ons mooie kereltje die niet de kans kreeg op een leven bij ons. Het geeft me juist ook wat rust dat die pijn er zit, zo is hij altijd dichtbij me. Daan* je zal nooit vergeten worden, nooit. Ook niet als er een broertje of zusje zou komen.