

## Als de spanning niet verdwijnt

Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen, bijvoorbeeld als gevolg van een ongeval of een geweldsincident. Ook andere nare ervaringen, zoals bij een tandarts of tijdens een sollicitatiegesprek, kunnen iemand heel onzeker en bang maken. Het kan er toe leiden dat iemand die situaties gaat vermijden. Alsof het nare beeld van toen of de angst voor iets in de toekomst je leven van nu beïnvloedt. Alsof je het niet uit je hoofd krijgt en het je gedrag bepaalt op een ongewenste manier. Maar dat hoeft niet zo te zijn. Via EMDR kan namelijk de lading van dat nare beeld worden afgehaald. Zodat het je niet meer in de greep houdt en je je weer vrij kan voelen.

# 1

De **i** achter EMDR staat voor integratieve psychotherapie. Therapeuten die gespecialiseerd zijn in integratieve psychotherapie zijn in staat om om een klacht samenhangend te beoordelen en kunnen je op basis daarvan begeleiden in het adequaat en duurzaam oplossen van die klacht. Bij angst- en spanningsklachten kan EMDR daarbij heel behulpzaam zijn.

## Waarom EMDR-i?

# 2

Aangesloten leden voldoen aan hoge eisen; ze zijn opgeleid in integratieve psychotherapie, zijn lid van een erkende beroepsorganisatie, hebben een EMDR opleiding met goed gevolg afgelegd en bespreken als professionals regelmatig hun ervaringen met EMDR behandelingen.

# 3

Integratief therapeuten geven de tijd en aandacht die **ú** nodig heeft; in uw tempo en in een omgeving waarin u zich veilig kan voelen, ook om de EMDR behandeling goed uit te kunnen voeren. Alle informatie wordt strikt vertrouwelijk behandeld. Als er overleg met bijvoorbeeld een huisarts of bedrijfsarts gewenst is, wordt er alleen met uw medeweten en toestemming gecommuniceerd.

## Meer informatie

Op de website [www.emdri.nl](http://www.emdri.nl) vindt u meer informatie over EMDR en integratieve psychotherapie. Ook kunt u daar een erkende therapeut vinden in uw regio.

# emdri<sup>i</sup>®

EMDRi Netwerk Nederland (ENN) is opgericht om kennis en ervaring op het gebied van EMDR in integratieve psychotherapie te bundelen.

