

# Information til forældre om EMDR



Denne folder er et supplement til de oplysninger, terapeuten vil give dig om behandlingen af dit barn. Du kan læse mere om EMDR på [www.emdr.dk](http://www.emdr.dk) og i folderen "Information til børn om EMDR."

### **Traumatiske oplevelser**

Du har henvendt dig, fordi dit barn har brug for hjælp til at håndtere sociale, følelsesmæssige, kognitive, fysiske og/eller adfærdsmæssige problemer. Det viser sig ofte, at problemer hos børn kan hænge sammen med en eller flere traumatiske oplevelser, som fx ulykker, vold, overgreb, mobning eller lignende.

Hvis et barn er udsat for traumatiserende oplevelser, kan den almindelige udvikling i hjernen blive forsinket eller forstyrret, især hvis der er tale om flere traumer over længere tid.

Når man oplever et traume, lagres oplevelsen på en anden måde i hukommelsen, end ved ikke-traumatiske oplevelser. Der sker en form for mental blokering, som forstyrrer bearbejdningen af det hændte. Dette kan bl.a. medføre, at barnet genoplever ubehagelige indtryk, som fx billeder, lyde, følelser og kropsfornemmelser, hver gang det bliver mindet om traumet.

Ved hjælp af EMDR kan de mentale blokeringer fjernes, og barnet får igen mulighed for en sund udvikling.

### **Hvad sker der i terapien?**

Terapeuten vil starte med at skabe en god og tryk kontakt til dit barn, før arbejdet med de traumatiske oplevelser påbegyndes.

Dit barn vil gradvist få lettere ved at tænke på det voldsomme, der er sket. Terapien fortsætter, indtil barnet ikke længere bliver påvirket af at blive mindet om oplevelsen.

### **Reaktioner**

Bearbejdningsprocessen vil fortsætte, også efter I har forladt terapilokalet. Dit barn kan i en kortere periode være mere fyldt af den traumatiske oplevelse, eller af bestemte dele af den. Han/hun kan derfor reagere ved at blive lidt mere sårbar, ængstelig eller lignende, men dette vil som regel ophøre indenfor de første dage efter sessionen. I er velkomne til at kontakte terapeuten, hvis I bliver bekymrede.

De fleste børn er trætte og sultne efter terapien. Dette kan også være en reaktion på, at hjernen er på arbejde med at skabe ny mening og forståelse af det hændte.

### **Hvad du kan gøre**

#### ... forud for terapien:

For at tilrettelægge terapien, har terapeuten brug for informationer fra dig. Det kan være information om dit barns generelle udvikling, jeres familie og livsomstændigheder.

Terapeuten vil også spørge til barnets aktuelle problemer, fx hvornår og hvordan de begyndte.

Du kan forklare dit barn, hvorfor hun/han skal komme til terapien. I kan sammen kigge i børnefolderen om EMDR-terapi og tale om det, der kommer til at ske. Hvis du eller dit barn har spørgsmål, I mangler at få besvaret, kan I skrive dem ned og tage dem med til jeres næste møde med terapeuten.

#### ... under terapien:

Du har også en vigtig rolle, mens terapien står på: Det er vigtigt, at du holder øje med, hvordan terapien virker. Særligt yngre børn kan endnu ikke selv beskrive forandringer i, hvordan de har det. Du kender dit barn bedst, og du vil ofte være den første til at opdage forandringer.

Hvordan du ellers kan blive inddraget i terapien afhænger af barnets alder, ønsker og eventuelle særlige behov.

#### **Små-og førskolebørn (1 – 5 år)**

Især små børn kan have brug for, at du er til stede under terapien, for at han/hun kan føle sig tryk. Terapeuten vil på forskellige måder inddrage dig i terapien, og dit særlige kendskab til barnet vil have stor betydning for terapeuten.

#### **Børn (6 – 12 år)**

Børn i denne aldersgruppe kan som regel deltage i terapien alene. Børn kan føle, at det er svært at fortælle bestemte ting, når en forælder eller omsorgsperson er i rummet. Det skyldes, at børn i denne alder er begyndt at være opmærksomme på andre personers følelser, og derfor kan barnet være bange for at komme til at gøre de voksne bekymrede eller vrede. Du kan bedst hjælpe dit barn ved at anerkende og støtte hende/ham og ved at lægge mærke til, hvordan barnet trives hjemme.

Nogle børn kan have særlige behov, herunder at en omsorgsperson er til stede i rummet. Hvis I er i tvivl, kan I drøfte det med terapeuten.

#### **Teenagere (12 – 18 år)**

Teenagere vil som regel ikke ønske at have dig til stede i terapirummet. Du hjælper dit barn bedst ved at lade det vide, at du er der, hvis hun/han får brug for dig. Iagttag dit barn og hold dig lidt i baggrunden. Lad være med at udspørge dit barn om, hvad der er sket i terapien, eller hvordan hun/han oplever virkningen af EMDR, men vær klar til at lytte, så snart dit barn selv fortæller om det. Det er vigtigt, at du accepterer, hvis dit barn vælger, slet ikke at tale om terapien. Hun/han har behov for at kunne gå igennem sin helt egen proces. Det vigtigste er, at dit barn føler sig sikker, tryk og respekteret. Noter alle de forandringer, du lægger mærke til og fortæl det videre til terapeuten, når du har talt med dit barn om det.

Du kan søge yderligere information på EMDR foreningens hjemmeside: [www.emdr.dk](http://www.emdr.dk)