

# EMDR

Rör på dina ögon  
tills det hemska  
försvinner.

Du har kommit hit för att du har varit med om något hemska som får dig att må dåligt. Det kan ha varit en olycka eller en brand eller att du blivit mobbad, kanske till och med slagen, eller något annat otäckt. Det kan vara något som bara hänt en gång eller något som hållit på i månader eller till och med i flera år. En sådan hemska upplevelse kan göra att du känner dig annorlunda inuti och att det som hänt spelas upp i huvudet om och om igen, som en film. Det kan göra så att du inte längre har lust att göra någonting. Det kan också hända att du sover dåligt, att du lätt blir arg och irriterad eller inte kan koncentrera dig på skolarbetet.

**EMDR** *Information*

# Rör på dina ögon tills det hemska försvinner

Många barn tycker att det känns konstigt att dom plötsligt reagerar annorlunda än förut, men det beror på det hemska som hände och känslorna och tankarna som hör ihop med det. Som tur är kan man göra något som brukar hjälpa snabbt. Det kallas EMDR.

## Det går fort

EMDR är ett sätt att hjälpa just sådana barn som har det som du har det nu. Den som kan hjälpa dig brukar kallas "terapeut". Hon eller han är till för att hjälpa dig att må bättre igen. Vi vet att EMDR fungerar väldigt bra. Ibland

hjälper det fort, men ibland tar det lite längre tid. Om det hemska bara hände en gång hjälper det fortare än om man varit med om hemska saker under lång tid. Det är ju inte så konstigt. Men till och med då kan EMDR hjälpa mycket. Många barn har till och med efteråt sagt att det var roligt.

### Tim, 11 år:

*"Jag mår mycket bättre nu. Jag sover bra. Jag är glad och har lust att göra saker igen. Jag gillade den där "ögonrörelse-grejen". Det var inte alls tråkigt. Det var kull!"*

## Hur går det till?

Först får du berätta vad som hände och försöka se det som "bilder inne i huvudet". Sedan får du tala om vilken bild som känns värst att tänka på just nu. Du kan också få rita en teckning av den. Du och terapeuten kommer att tillsammans hitta ett sätt som gör att du inte längre

mår så dåligt av att tänka på det som hände längre. Så här gör man: Du får koncentrera dig på "bilden i huvudet" eller på teckningen och på vad du tänker och känner när du tittar på den. På samma gång kommer du att få göra något helt annat. Terapeuten kommer att tillsammans med dig välja något av detta

- följa terapeutens fingrar med ögonen medan hon/han rör dem framför ditt ansikte. *eller*
- lyssna på ljud i hörlurar, *eller*
- trumma på terapeutens händer (eller så kan han/hon trumma på dina).

### Sophie, 9 år:

*"Första gången tänkte jag "Kan det här verkligen hjälpa?", men andra gången visste jag att det kunde det för det gav mig en skön, trygg känsla. Jag är inte rädd längre för att göra saker och jag känner mig glad igen."*

## Koll på hur du mår!

Då och då kommer terapeuten att fråga "Vad känner du nu?" eller "Vad tänker du nu?". Ibland dyker det upp bilder från det som hände eller tankar som t.ex. att det var ditt fel eller något sådant. Du kan känna dig ledsen, rädd eller arg. Eller så känns det något i kroppen t.ex. att det kittlar i halsen eller kniper i magen. Då ska du berätta det för terapeuten. Och om det inte känns någonting alls, då säger du bara det. Du och terapeuten fortsätter tills du kan se på "bilden i huvudet" eller teckningen utan att du mår dåligt. Det är dit vi vill komma. Problemen du kom hit för kommer då att minska eller försvinna helt. Jamie, 5 år: Allt verkar bara flyga ut när man trummar! Det är som "vips"- det bara flyger ut ur huvet i pyttesmå bitar och när det är borta kommer det aldrig tillbaka mer.

### Jamie, 5 år:

*Allt verkar bara flyga ut när man trummar! Det är som "vips"- det bara flyger ut ur huvet i pyttesmå bitar och när det är borta kommer det aldrig tillbaka mer."*



Teckningar: Natasha, 10 år