

Kelly, 15 år:

### ”Först tänkte jag att detta är knäppt”

*Det var definitivt svårt första gången för jag visste inte vad jag skulle förvänta mig. Du får en del förklaringar i början, men det var ändå lite oklart. Jag tänkte bara: Detta är knäppt. Men vadå, det kommer inte att hjälpa mig i alla fall.*

*Jag fasade också för att tala med någon om det som jag varit med om, för det hade jag aldrig gjort förut. Första steget är att lära sig lita på den personen och försöka koppla av.*

*På det viset kan du fokusera på och få ut mer av terapin. Men EMDR är väldigt annorlunda mot vad dom kallar ”samtalsterapi”, eftersom det kan hjälpa att prata, men det inte får händelsen att kännas mindre hemsk. Det som är bra med den här terapin är att du jobbar med dina otäcka minnen, och det hjälper dig verkligen att komma vidare.*

*Jag behövde inte prata en massa under terapin. Det gillade jag. Vi bearbetade saker jag varit med om bit för bit tills vi kommit igenom alltihop. Det var verkligen tufft att behöva koncentrera sig på ett minne som jag alltid försökt lägga så långt bak i mitt huvud som möjligt. Men man börjar tänka annorlunda, och dina jobbiga känslor ändras och bleknar bort. Jag kände mig mindre rädd, spänd och kände mindre skuld. Nu kan jag se tillbaka på det utan att vända upp- och ner på mitt liv hela tiden.*

### Fler frågor du behöver svar på?

Varför inte ta en titt på det informationsblad som dina föräldrar fått? Du kan också fråga din egen terapeut vilka frågor du vill. Hon/han tar inte illa upp.

# EMDR

## ”Att se det på ett nytt sätt”

De olika symtom du har beror förmodligen på något skrämmande som du varit med om. Det kan vara en olycka, en brand, fysisk misshandel, mobbning eller någon annan hemsk upplevelse. Det kan ha hänt en enda gång men det kan också vara något som pågått i flera månader eller år. Sådana upplevelser kan få dig att känna dig annorlunda. Det som hände kan fortsätta att spelas upp om och om igen i ditt huvud, som en film. Det kan också hända att du tappar lusten att göra någonting eller att du sover dåligt. Du kan också bli lättretlig och få svårt att koncentrera dig.

## ”Att se det på ett nytt sätt”

Många ungdomar tycker att det är konstigt att de plötsligt reagerar så annorlunda, men det beror på minnena av den eller de otäckta upplevelserna de haft, och på de hemiska känslorna och tankarna som hänger ihop med dem. Det finns en metod som kan hjälpa snabbt. Den kallas EMDR.

### Snabbare än du tror

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) är en terapi för barn, ungdomar och vuxna som varit med om en eller flera obehagliga upplevelser som gett dem psykiska problem. Forskarna tror att de obehagliga minnena i såna fall inte lagrats på normalt sätt i minnesbanken. När detta förbättrats med EMDR kommer de problem du sökt för blekna bort eller försvinna helt och hållet.

Det som är bra med EMDR är att du märker förbättringar snabbt. Om du bara haft en enda hemsk upplevelse kommer du antagligen bli klar med behandlingen fortare än någon som blivit hotad eller mobbad under lång tid, men även då kan EMDR vara till god hjälp.

Lisa, 17 år:

### Se vad jag lyckats med!

*När jag började hade jag mardrömmar. Dom var så verkliga att det kändes som jag fortfarande blev utsatt för övergrepp. Jag hade svårt att sova och kunde inte koncentrera mig under dagen så mitt skolarbete gick också dåligt. Jag anklagade mig själv för dom sexuella övergreppen. Jag trodde det var ett slags straff för något jag gjort förr i tiden. Nu blir jag arg när jag tänker på hur jag tog ansvaret för det min kusin gjorde. Jag vet och känner nu att jag är lika mycket värd som någon annan, att jag också förtjänar att respekteras. Mardrömmarna besvärar mig inte mer. Jag sover bättre och skolan fungerar också bra för att jag mår bättre nu. Jag tyckte det var lite underligt att göra dom här ögonrörelserna, men se vad jag har lyckats med! Jag har bättre självförtroende och är inte längre rädd för att det ska hända igen.*

### Hur går det till?

Först kommer terapeuten be dig berätta vad du varit med om och sedan att ”frysa” den scen i historien som du tycker känns värst att titta på just nu.

Ni två kommer tillsammans att arbeta fram en lösning på problemen så att det inte längre mår dåligt av att tänka på det som hänt förut. Så här går det till; medan du koncentrerar dig på ”bilden” och de tankar och känslor som du har om den nu, kommer terapeuten att be dig göra någonting helt annat samtidigt. Det kan vara att:

- följa terapeutens fingrar med ögonen medan hon rör dem fram och tillbaka framför ditt ansikte, *eller*
- lyssna på ljud i hörlurar, *eller*
- trumma växelvis på terapeutens händer (eller så trummar terapeuten på dina).

Då och då kommer terapeuten att fråga dig om vilka förändringar du lägger märke till. Det kan vara bilder, tankar eller känslor, men också kroppsliga sensationer som smärta eller spänningar.

Ibland dyker det upp saker du inte vill berätta, eller inte vågar berätta. Var inte orolig, det behöver du inte! Terapin fortsätter tills du inte längre blir påverkad av minnena av händelsen.

### Du kan bli irriterad

Bli inte förvånad om du tänker mer än vanligt på det som upprörde dig, eller på saker som påminner dig om det, under tiden du går i behandling. Det beror på att hjärnans mekanism för att bearbeta information har aktiverats. Den processen slutar inte direkt efter terapiesessionen, så du kan bli lite orolig eller irriterad, men det brukar gå över inom tre dagar. Det kan också hända att du mår bättre direkt.

Jay, 13 år:

### ”Det bara händer av sig själv”

*När jag började med dom där ögonrörelserna började det hända en massa saker direkt. Bilder, tankar, känslor. Ibland kom det upp saker som inte verkade ha med saken att göra. Det var massor av saker som bara flimrade förbi. Men terapeuten hjälper dig väldigt bra; det enda du behöver säga när du slutar trummandet eller ögonrörelserna är vad du känner, vad som ändrat sig eller vad som helst som dykt upp i ditt huvud. I början trodde jag att jag måste frysa den första bilden eller få tillbaka den. Men du behöver inte ha kontroll eller hålla fast vid någonting. Det är det som är så speciellt. Det bara händer av sig själv. Du behöver bara våga koncentrera dig på dig själv. Det är det enda, faktiskt.*