

Hans, 40 jaar, gestagneerde rouw

EMDR was voor mij onbekend. Ik had nog nooit met dergelijke behandelingen te maken gehad, maar kreeg het advies EMDR te doen van de huisarts als gevolg van een gestagneerde rouwverwerking. Nuchter gezien lijkt het in eerste instantie vreemd dat een dergelijke schijnbaar eenvoudige behandeling resultaat kan hebben. En omdat het onverklaarbaar lijkt, vroeg ik me ook af of het geen verdere schade kon aanrichten.

Monique was snel beschikbaar en ging zeer gericht en daadkrachtig te werk. Ze heeft een prettige warme persoonlijkheid die zorgt voor een vertrouwenwekkende band. Eerst onderzocht ze of dit ook de juiste behandeling was en dat bleek het geval. Ze had er alle vertrouwen in dat dit zou gaan werken en dat bleek ook gelukkig.

In de sessies besteedt ze uitgebreid de tijd aan de behandeling en neemt ze de ruimte te luisteren naar je verhaal en voor eventuele nuttige tips in brede zin. Bijzonder prettig.

Inmiddels had ik ook veel gelezen over EMDR en denk ik in grote lijnen te begrijpen hoe de therapie werkt. Het is aan te raden dat te doen, zodat je beter begrijpt wat er gebeurt. Dat was prettig, want de eerste dagen na een behandeling kunnen behoorlijk verwarrend en vervelend zijn. Niet iedereen schijnt hier in dezelfde mate last van te hebben, maar dat was in mijn geval wel zo.

Ik had in eerste instantie vooral lichamelijke klachten als gevolg van gestagneerde rouw. De eerste 5 dagen na iedere behandeling waren intens en daarbij voelde ik de klachten erger worden. Na enkele behandelingen merkte ik dat er langzamerhand meer rust kwam en 'reguliere' verwerking van het gebeurde op gang kwam. Het verbaasde me dat dit toch nog relatief snel ging, maar lichamelijke klachten verdwenen of werden minder na 4x EMDR sessie. Na de behandelingen heeft het proces toch ook nog wat nawerking/tijd nodig om tot genezing te lijden. Ook had ik het erg druk met verwerken merkte ik. Sporten, wandelen en bewegen in algemene zin hielpen dan. Ik kan alleen voor mezelf spreken en zeggen dat de behandeling in deze specifieke situatie geholpen heeft. Ik voel me veel rustiger en fitter dan een aantal maanden geleden. EMDR heeft hierbij zeker geholpen.

Hoewel Monique snel beschikbaar is tijdens de behandeling en je aanmoedigt en geruststelt indien nodig, is het prettig iets meer achtergrond te hebben van de therapie, de werking van je hersenen en de wisselwerking. Ook voor je omgeving.

Maar alles bij elkaar ben ik zeer positief over de hulp en behandeling die Monique heeft geboden. Ik kan haar zeker aanraden.