

Informatie na een sessie

U heeft vandaag een behandeling gehad. Dit betekent dat het brein en het zenuwstelsel hard gewerkt hebben met het verwerken en of loslaten van oude trauma's.

Het verwerken van trauma's kost het lichaam veel energie. Die energie wordt o.a. gebruikt door het brein die oude informatie alsnog aan het verwerken is.

Dit betekent dat u na een sessie erg moe kan zijn en of afwezig. Het advies na een sessie is dat te doen wat het lichaam nodig heeft. Dat kan bijvoorbeeld zijn; een wandeling maken, slapen, tv kijken, een boek lezen of gewoon helemaal niets doen. Omdat het brein volop in verwerkingsmodus staat, kan het zijn dat prikkels vanuit de omgeving anders, of slechter worden verwerkt of verdragen. Drukke situaties, stress en veel doen op de dag van de sessie een aantal dagen daarna wordt dan ook afgeraden. Zelfs een verjaardag of boodschappen doen kan te veel zijn.

Omdat het verwerken van trauma niet stopt zodra u de praktijk verlaat, kan het gebeuren dat u thuis nog oude emoties gaat voelen, beelden gaat zien en of lichamelijke reacties kunt krijgen. Deze reacties zijn verwerkingsreacties, dus daar hoeft niets mee gedaan worden. U kunt mogelijk over emotioneel reageren op situaties en of zonder aanwijsbare rede boos, verdrietig of angstig worden. Het brein heeft moeite het verschil te zien tussen toen en nu. Hierdoor kunnen oude gebeurtenissen en emoties die in het nu worden verwerkt, worden ervaren alsof het nu gebeurd.

Ook in de nacht zal er veel verwerkt worden, dit maakt dat u veel kunt dromen kort na de sessie, of dat het juist niet lukt om te slapen.

Het brein kan tot 2 weken na de sessie nog aan het werk zijn.

Wat kunt u doen voor een betere verwerking?

- U wordt geadviseerd pas over de sessie te praten als uw lichaam dit aankan. Dus beantwoord geen vragen over de inhoud van de sessie als er naar gevraagd wordt, maar geef aan dat te doen als u er klaar voor bent om erover te vertellen.
- U kunt uw brein helpen te relativiseren als er oude emoties naar boven komen. Wat u kunt zeggen is: "Het zijn oude emoties mijn brein is hard aan het werk". "Dit was toen nu is het anders".
- Houdt het stressniveau thuis en op het werk laag. Ga geen discussies aan, of als u merkt zelf geraakt te worden, neem even een pauze.
- Vraag om hulp met de kinderen en in het huishouden, delegeer, of stel belastende klusjes uit.
- Geef de ruimte aan uzelf om te kunnen doen wat het lichaam nodig heeft, luister naar het lijf.
- Neem geen belangrijke beslissingen totdat de therapie voorbij is.
- Neem absoluut geen alcohol of drugs na een sessie, het advies is ook geen koffie of veel suiker te eten vlak na een sessie.
- Doe ontspanningsoefeningen, EFT, of doe iets wat het lichaam tot rust brengt of blij maakt als het van binnen te veel wordt.
- Bij ernstige stress of het gevoel van vastlopen, neem contact op met de praktijk.



EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

