

Partnerinformatie

Uw partner is of wordt binnenkort behandeld voor 1 of meerdere trauma's. Dit houdt in dat oude overweldigende gebeurtenissen, die nog vastgehouden worden in het korte geheugen door het brein, nu alsnog de kans krijgen om te worden verwerkt.

Een manier om dit te doen is te werken met EMDR. Met deze techniek worden de oude herinneringen, emoties, fysieke sensaties, of gedachtenpatronen naar het hier en nu gebracht. Doormiddel van oogbewegingen en klikjes op de oren wordt het werkgeheugen van het brein overbelast, waardoor het brein deze oude informatie kan omzetten naar het lange termijn geheugen. Hierdoor zal deze niet meer in het hier en nu worden ervaren.

Wat betekent dit voor uw partner?

Het verwerken van trauma's kost het lichaam veel energie. Die energie wordt gebruikt door het brein die hard aan het werk is. Dat betekent dat na een sessie uw partner erg moe kan zijn en of afwezig. Het advies aan uw partner na een sessie is dat te doen wat het lichaam nodig heeft. Dit 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 die dag wordt dan ook afgeraden, zelfs een verjaardag of boodschappen doen kan te veel zijn.

Omdat het verwerken van trauma niet stopt zodra uw partner de praktijk verlaat, kan het vóórkomen dat uw partner thuis nog oude emoties gaat voelen. Deze zijn in verwerking dus daar hoeft niets mee gedaan worden, maar ze kunnen wel voelen alsof echt zijn en nu gebeuren. U kunt dus merken dat uw partner over emotioneel kan reageren op situaties en of zonder aanwijsbare rede boos, verdrietig of angstig kan worden. Ook in de nacht zal er veel verwerkt worden, wat maakt dat er veel gedroomd kan worden of dat het juist niet lukt om te slapen. Het brein kan tot 2 weken na de sessie nog aan het verwerken zijn.

Wat kunt u doen voor uw partner?

- Uw partner wordt geadviseerd pas over de sessie te praten als zijn of haar lichaam dat aankan. Stel dus geen vragen over de inhoud van de sessie, maar geef aan er te zijn als uw partner er klaar voor is om erover te vertellen.
- U kunt uw partner helpen te relativiseren als er oude emoties naar boven komen. Hieraan kunt u uw partner helpen herinneren als dat nodig zou zijn. Wat u kunt zeggen is: "Het zijn oude emoties je brein is hard aan het werk".
- Houdt het stressniveau laag thuis. Ga de discussie niet aan, of als u merkt zelf geraakt te worden neem even een pauze.
- Help uw partner met de kinderen en in het huishouden, of neem belastende klusjes over.
- Geef uw partner de ruimte om te kunnen doen wat het lichaam nodig heeft.
- Biedt een luisterend oor zonder te oordelen.
- Onthoud dit, u hoeft en kan niets oplossen, dat is de taak van het brein van uw partner. Ondersteuning, zorg, liefdevolle aandacht en begrip is erg helend en kan uw partner helpen sneller weer zichzelf te worden.



EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing