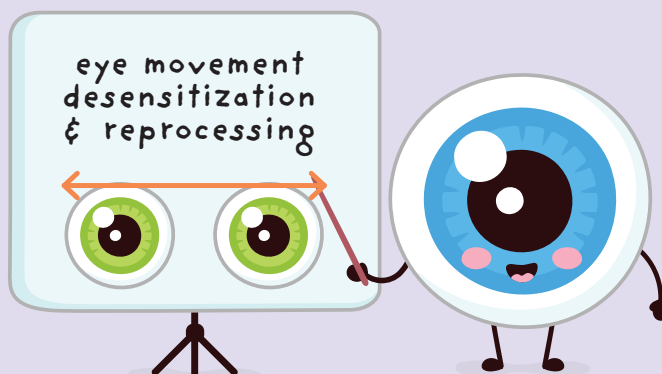


EMDR

Werkboek

voor kinderen

Handouts & werkbladen
om kinderen te helpen trauma te
verwerken en om te leren gaan met
spanning, boosheid, verdriet en meer



Christine Mark-Griffin, LCSW

niño

Dit werkboek is bedoeld voor gebruik door gekwalificeerde EMDR-therapeuten als aanvulling op EMDR-therapie bij kinderen. Therapeuten die dit werkboek gebruiken zouden niet buiten hun expertisegebied mogen werken. Dit werkboek is geen vervanging voor EMDR-behandeling, noch voor een gedegen en door de EMDR Europe Association (EMDREA) geaccrediteerde opleiding. In Nederland gaat het dan om door de Vereniging EMDR Nederland (VEN) geaccrediteerde EMDR-opleidingen.

Oorspronkelijke uitgave:

Christine Mark-Griffin, LCSW (2023). *EMDR Workbook for Kids. A Collection of EMDR Handouts & Worksheets to Help Kids Process Trauma, Stress, Anger, Sadness & More*. PESI Publishing, Inc.

EMDR-werkboek voor kinderen

Handouts & werkbladen om kinderen te helpen trauma te verwerken en om te leren gaan met spanning, boosheid, verdriet en meer
Christine Mark-Griffin

ISBN 978 90 8560 433 4

NUR 210 / 770

THEMA YX / MKPB

© 2026 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Boekverzorging en illustraties: Emily Dyer

Bewerking naar Nederlandse situatie: Tirtsa Ehrlich

Niño is een imprint van Uitgeverij SWP.

Voor meer informatie: www.ninoboeken.nl / www.swpbook.com

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

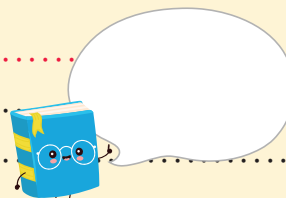
Inhoudsopgave

Een brief aan therapeuten	7
Aanvullende brief voor Nederlandse EMDR-therapeuten.....	8

Inleiding	9
Wat is EMDR?.....	9
Hoe werkt EMDR?	9
Waar helpt EMDR bij?	9
Een verhaal over EMDR	11
Wat zijn de fasen van EMDR?	12
De 8 fasen van EMDR.....	13
Het proces van EMDR.....	15



HOOFDSTUK 1 • FASE 1: Mijn verhaal en doelen	17
Fase 1: Mijn verhaal en doelen	18
Werkblad Mijn verhaal.....	19
Stripverhalen.....	20
Mijn favoriete herinneringen.....	21
Mijn nare herinneringen	22
Veelvoorkomende klachten.....	23
Verleden, heden, toekomst	24
Een plan maken.....	25
Mijn doelen stellen.....	26



HOOFDSTUK 2 • FASE 2: Voorbereiding	27
Hindernissen in de hersenen.....	29
De obstakels wegnemen.....	30
De weg herbouwen.....	31
Heen-en-weerbewegingen leren	32
Alarmsysteem	33
Vals alarm	34
Gevaarmodus en groeimodus	35
In de zone blijven	36



Een stopbord maken.....	37
Stoplichtzones	38
Mijn stoplichtzones verkennen	39
Leren over gevoelens	40
Checklist ontspannende vaardigheden.....	41
Gelukkige plek	42
Veilige plek	43
Lichtstroom.....	44
Container-oefening	45
Ademhalingsverschuiving	46
Negatieve en positieve gedachten.....	47
Negatieve-gedachtekaarten.....	49
Positieve-gedachtekaarten	53
Instructies voor het ontwikkelen en installeren van hulpbronnen	57
Werkblad voor het ontwikkelen en installeren van hulpbronnen.....	59

HOOFDSTUK 3 • FASE 3: Nare herinneringen activeren (scherpstellen)..... 61

EMDR Standaard Protocol Instructies.....	62
EMDR Standaard Protocol Werkblad	63
Spanningsschaal.....	65
Waarheidsschaal.....	66
Kiepwagen Spanningsschaal	67
Kiepwagen Waarheidsschaal	69
Golven Spanningsschaal	71
Golven Waarheidsschaal	73
Walvis Spanningsschaal.....	75
Walvis Waarheidsschaal.....	77
Regen Spanningsschaal.....	79
Regenboog Waarheidsschaal.....	80
Pizza Spanningsschaal	81
Pizza Waarheidsschaal	83



HOOFDSTUK 4 • FASE 4: De spanning kwijtraken 85

Twee dingen tegelijk doen	86
Werkgeheugenbelasting.....	87
Met je ogen bewegen.....	88
Vlinderknuffel.....	89
Gorilla Taps	90
Spelletjes en activiteiten voor werkgeheugenbelasting.....	91



HOOFDSTUK 5 • FASE 5: Het positieve installeren 93

Mijn positieve gedachten en herinneringen.....	94
Zelfpraat voor en na.....	95



HOOFDSTUK 6 • FASE 6: De lichaamsscane..... 97

Mijn lichamelijke sensaties.....	98
Mijn lichamelijke sensaties na EMDR.....	100
Mijn hart, hoofd en lichaam in balans brengen	101



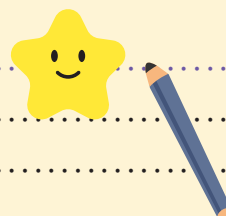
HOOFDSTUK 7 • FASE 7: Positief afsluiten 103

Hoe voel ik me na EMDR?.....	105
Wat je tussen de sessies kunt verwachten	106
Mentale videocheck en toekomstsjabloon	107
Werkblad EMDR Toekomstsjabloon	108



HOOFDSTUK 8 • FASE 8: Herevalueren 109

Wat viel je op?.....	110
Logboek.....	111



HOOFDSTUK 9 • Samenwerking met ouders en verzorgers 113

Fase 1: Het verhaal en de doelen van uw kind	114
Het verhaal van uw kind en uw doelen	115
Fase 2: Uw kind helpen bij de voorbereiding.....	117
Versterking van verbindingen.....	118
Liefdesberichten	119
Liedjes zingen	120

Magisch koord van liefde.....	121
Cirkel van zorgzaamheid	122
Fase 3: De nare herinneringen van uw kind activeren (scherpstellen).....	123
Richtlijnen voor de verhalenmethode	124
Werkblad Verhalenmethode.....	126
Fase 4: De spanning van uw kind verminderen	127
Samen heen en weer.....	128
Fase 5: De positieve overtuigingen van uw kind installeren.....	129
Instructies 'Ik sta achter je'	130
Werkblad 'Ik sta achter je'	131
Fase 6: De lichaamsscan	132
Instructies Hulp bij pijn.....	133
Waar voel je pijn?	135
Bonusideeën Hulp bij pijn.....	136
Fase 7: Uw kind helpen met positief afsluiten.....	137
Blijf juist nu nauw verbonden	138
Fase 8: Uw kind helpen met herevalueren.....	139
Informatie verzamelen	140
Logboek na de EMDR-sessie	141
Vragen voor de ouder/verzorger	142
Uw kind helpen om te herevalueren	143
Referenties.....	144
Over de auteur.....	144

Tip voor therapeuten: Een aantal werkbladen en handouts zijn digitaal te downloaden van de website www.swpbook.com/2768, zodat u ze kunt uitprinten. Klik op de button Extra materiaal en maak voor eerste gebruik een account aan. Registreer dit boek met de memberclubcode hieronder, en activeer deze.



» SWP MEMBERS KRIJGEN MEER! «

- ✓ Gratis verzending
 - ✓ Gratis proefabonnementen
 - ✓ Persoonlijke aanbiedingen en kortingen
 - ✓ Toegang tot extra materiaal bij dit boek
- Registreer je boek op swpbook.com/memberclub

» **ADQQR-WKQB3-Q5Y6P** «

Een brief aan therapeuten



Beste EMDR-kindertherapeut,

Ik hoop dat u weet hoe geweldig u bent. Elke dag ben ik zo geïnspireerd door het geweldige helende en levensveranderende werk dat we mogen meemaken door middel van EMDR-therapie. Het werk dat u doet is werkelijk magisch.

Omdat u dit boek leest, neem ik aan dat het werken met kinderen en families die zwaar getraumatiseerd zijn u niet vreemd is. U kunt u misschien wel voorstellen dat u vragen krijgt als "Is dat niet moeilijk? Is dat niet deprimerend? Hoe doe je dat?" van mensen die niet in een vergelijkbaar vakgebied werken. Om eerlijk te zijn heb ik zelf ook momenten gehad waarop ik mezelf deze vragen stelde.

De realiteit is dat het op sommige dagen echt moeilijk is om in dit vakgebied te werken! Net als velen van jullie heb ik een hele bibliotheek met pijnlijke en verwoestende verhalen die jonge kinderen in de loop der jaren met mij hebben gedeeld. Voor mij was het niet genoeg om deze verhalen vast te houden en te proberen traditionele therapie met deze kinderen te doen. In mijn zoektocht naar iets dat echt kon helpen, ontdekte ik Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR).

Mijn Amerikaanse basistraining voor EMDR was voornamelijk gericht op volwassenen, en er was maar een heel klein stukje over EMDR met kinderen. In mijn zoektocht naar meer, probeerde ik kindvriendelijke EMDR-visuals te vinden - en tot mijn verbazing had ik geen geluk! Hier begon mijn reis om EMDR- werkbladen en visuals voor kinderen te maken.

Na verloop van tijd heb ik een uitgebreide collectie van deze werkbladen ontwikkeld en ik ben zo trots en vereerd dat ik deze met jullie mag delen. Ik hoop dat dit werkboek u zal inspireren om EMDR-therapie op een speelse manier te integreren in uw praktijk met kinderen, terwijl u trouw blijft aan de integriteit en de kerncomponenten van EMDR. U zou dit werkboek alleen moeten gebruiken als u een EMDR-getrainde clinicus bent en op zoek bent naar aanvullende hulpmiddelen om uw therapeutische werk met jonge kinderen te verbeteren.

De eerste acht hoofdstukken in dit werkboek komen overeen met de acht fasen van EMDR-therapie. In elk hoofdstuk vindt u visuele hand-outs, werkbladen, activiteiten en ideeën om kinderen in de basisschoolleeftijd te betrekken bij EMDR-therapie. In het laatste hoofdstuk staan nuttige hand-outs voor ouders en verzorgers. U kunt ervoor kiezen om het werkboek van begin tot eind in te vullen of specifieke werkbladen te selecteren om samen met uw cliëntjes in te vullen. Sommige werkbladen kunnen ook worden gebruikt om de voortgang van de kinderen tijdens de behandeling bij te houden. U kunt ervoor kiezen om de kinderen de werkbladen alleen te laten invullen of samen met u of hun verzorgers. De mogelijkheden zijn eindeloos!

Werken met jonge kinderen brengt veel uitdagingen met zich mee, maar het is zowel essentieel als lonend. Laten we uw gereedschapskist vullen en u helpen om wat creativiteit, speelsheid, verbeelding, gelach en plezier te stimuleren bij de kleintjes die uw therapiekamer binnenkomen.

Met dankbaarheid en speelsheid,

Christine Mark-Griffin, LCSW

Inleiding

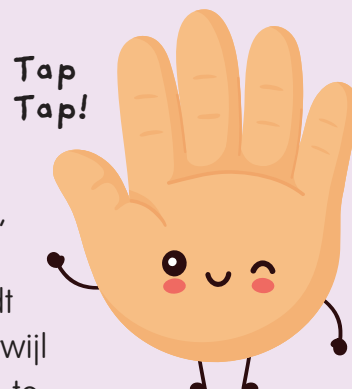
Wat is EMDR?

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (kortweg EMDR) is een therapievorm die kinderen en volwassenen kan helpen zich beter te voelen als ze last blijven houden van herinneringen aan een nare gebeurtenis. Deze therapievorm kan je dan helpen bij het verwerken van grote emoties die je misschien voelt, zoals zorgen, verdriet en boosheid, maar ook bij niet-helpende gedachten of herinneringen die je maar niet uit je hoofd krijgt. Het kan je ook helpen bij het verwerken van ongemakkelijke lichamelijke sensaties, zoals een beverig gevoel, een raar gevoel in je maag of een warm gevoel in bepaalde delen van je lichaam.



Hoe werkt EMDR?

Wanneer een nare ervaring plaatsvindt, gaat de herinnering aan die ervaring soms 'vast' zitten in je lichaam, hart en hoofd (Shapiro, 2018). Een EMDR-therapeut kan je helpen erachter te komen welke herinneringen blijven hangen en problemen geven. Bij EMDR wordt je gevraagd om je te concentreren op deze nare herinneringen terwijl je heen-en-weerbewegingen gebruikt om je hersenen en lichaam te helpen los te komen. Er zijn veel manieren om heen-en-weerbewegingen te maken bij EMDR. De meest voorkomende zijn het bewegen van je ogen, tikken met je handen, marcheren met je voeten, het gebruik van zoemers of het luisteren naar geluiden in een afwisselend links-rechtspatroon. Deze bewegingen zijn allemaal vormen van bilaterale stimulatie, wat betekent dat ze beide kanten van je hersenen en lichaam laten oplichten. En ze belasten je geheugen en dus wordt deze stimulatie ook wel werkgeheugenbelasting genoemd.



Waar helpt EMDR bij?

EMDR kan kinderen helpen zich beter te voelen bij een heleboel verschillende problemen en klachten:

- ★ Pesten
- ★ Angst en zorgen

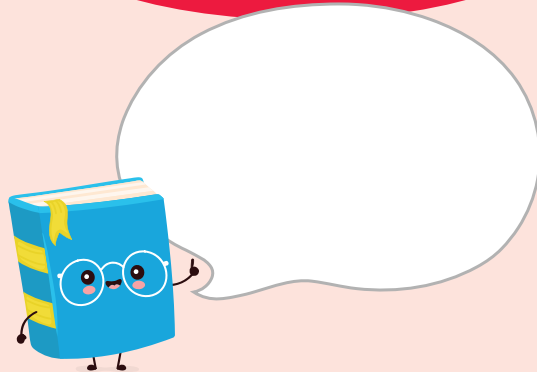


- ★ Verdriet
- ★ Woede-problemen
- ★ Ouders die ruzie maken en vechten
- ★ Ouders die scheiden of uit elkaar gaan
- ★ Medische problemen
- ★ Verhuizen naar een nieuw land
- ★ Eetproblemen
- ★ Het verlies van een persoon of huisdier
- ★ Misbruik (fysiek, emotioneel, seksueel) of verwaarlozing
- ★ Nachtmerries
- ★ Slaapproblemen
- ★ Getuige zijn van geweld in je buurt
- ★ Rampen meemaken, zoals brand, een ongeluk of overstromingen
- ★ En nog veel meer!

Als je een of meer van deze problemen of klachten hebt ervaren en het momenteel moeilijk hebt, weet dan dat je niet alleen bent – en dat EMDR je kan helpen. Jouw EMDR-therapeut zal samen met jou en je verzorgers bekijken hoe je je beter kunt voelen. Laten we beginnen met meer te leren over het verhaal van EMDR, en daarna zullen we meer te weten komen over jouw verhaal.



HOOFDSTUK 1



FASE 1: Mijn verhaal en doelen

Nu je meer vertrouwd bent met het verhaal en het proces van EMDR, gaan we het hebben over jouw verhaal en jouw doelen.

Dat is waar fase 1 van EMDR om draait: jouw verhaal leren kennen en doelen stellen om je te helpen je beter te voelen! Francine Shapiro noemt dit de fase van 'het verzamelen van de geschiedenis van de cliënt en het opstellen van een behandelplan'. We zullen tijd besteden aan het verzamelen van informatie over de klachten die je ervaart en een plan opstellen om deze klachten te helpen oplossen. Je werkt samen met jouw therapeut om te achterhalen welke gebeurtenissen en klachten je met EMDR wilt 'aankpakken'. Zodra je weet aan welke nare herinneringen en klachten je wilt werken, helpt jouw therapeut je met het opstellen van een plan en het bepalen van enkele doelen!

Tip voor therapeuten: Overweeg om de hand-outs in hoofdstuk 9 te gebruiken om tegelijkertijd informatie te verzamelen van het kind en zijn ouders/verzorgers. Sommige kinderen kunnen hun verhaal zelf vertellen en zelfstandig hun doelen stellen, terwijl andere kinderen extra hulp nodig hebben van de volwassenen in hun leven die hen ondersteunen.

Mijn favoriete herinneringen

Laten we eens kijken naar enkele van je favoriete herinneringen! Teken in elke bubbel een symbool of schrijf een paar woorden om je te helpen herinneren aan een speciale, positieve dag of moment dat je hebt meegemaakt. Heb je een favoriete plek die je hebt bezocht? Een favoriete vakantie? Een favoriete dag of feestje dat je je herinnert?

