

# In therapie

Tekst: **Lola Boswijk (11)** Illustratie: **Chiara Arkesteijn**

Ik ging naar therapie omdat ik bang was omdat ik claustrofobie had. Ik kon niet zitten in opgesloten ruimtes en vond de liften eng en in elke kerk was ik bang dat het orgel opeens ging spelen en dat de deur niet meer openging.

We gingen naar de therapie. De therapeut was een blonde jonge vrouw met lang haar. Ze vroeg me waar ik bang voor was en of ik de lichtjes wilde volgen met mijn ogen terwijl ik nadacht over waar ik zo bang voor was. Dat heette EMDR

Ik ging zes keer naar haar toe. Toen was ik bovenaan de stappentrap van mijn tekening en was mijn claustrofobie over en weg. Ik was weer beter door de therapie van EMDR en durf nu alles weer.



*De rubriek Client's perspective is voor mooie, aangrijpende, interessante of enthousiaste uitingen van cliënten. Het kan gaan om een omschrijving van hoe iemand de EMDR-sessie heeft beleefd, of om een kunstige uiting. Wil je iets van jouw cliënt(e) in deze rubriek zien? Neem dan contact op met Femke van de Linde (lindepraktijk@gmail.com).*