

Kinderen

Vanaf elke leeftijd, ook bij baby's, peuters en kleuters. Een sessie is veilig en eenvoudig, en duurt in de regel slechts luttele minuten.

Indicaties voor trauma

Watervrees, verlatingsangst, eenzaamheid, problemen met vriendjes, slaapproblemen, niet of moeilijk eten, spanningen in het gezin (schelden, slaag, ruzie, scheiding), overactiviteit of ongemotiveerd zijn, huilbaby en huilerige kinderen, dwingend en dominant gedrag, paniekerig, gevolgen van operatie, geboortecomplicaties (tangverlossing, stuitligging, navelstreng om de nek, zuurstofgebrek, vacuümpomp), couveusetijd, niet graag naar school gaan vanwege faalangst, pesten of gepest worden, geen vriendjes hebben.

Incarnatie trauma

Vanaf het 8ste jaar kan een kind in een korte eenmalige sessie worden verlost van de belastende gedachten en gevoelens van voor en tijdens de geboorte en in het leven tot nu toe. In een eenvoudige sessie van een kwartier geeft dit meer veiligheid, optimisme, geborgenheid en zelfvertrouwen. Een veel betere start voor de verdere schooltijd, pubertijd en volwassen leven. Je kunt je kind een grote dienst bewijzen met slechts een kwartiertje EMDR. Hopelijk wordt EMDR op den duur op basisscholen een standaard gezondheidsbehandeling.

Een traumavrij mens is stabiel, vergevend en veerkrachtig bij tegenslag

Iedereen met een redelijk stabiel psychisch en emotioneel leven kan met EMDR optimaal worden behandeld door een Holistisch Gezondheidstherapeut. Bij psychische en/of emotionele labiliteit is EMDR bij een psycholoog te adviseren.

Een EMDR sessie wordt op holistische wijze gegeven. Het gebruik van de biosensor zorgt tijdens de sessie voor een optimaal verloop en een aanzienlijke verkorting van de sessietijd. Het geeft een gedegen resultaat en een uitermate veilige werkwijze die geheel op de persoonlijke situatie is gericht.

EMDR kan als eenmalige therapie sessie worden gedaan. Na afloop wordt met de biosensor getest of nog meer trauma aanwezig is, en kan eventueel nog een sessie volgen.

N.B. Het is niet altijd mogelijk om een trauma te behandelen. Trauma kan tot doel hebben een transformatieproces in gang te zetten. Alleen wanneer dit proces is afgerond, kan EMDR doeltreffend gegeven worden. Bij het maken van een afspraak wordt hiermee altijd rekening gehouden.

HOLISTISCHE EMDR

VEILIGE HULP NA TRAUMA

Brand
Adoptie
Ongeluk
Operatie
Miskraam
Aanranding
Mishandeling
Ramp en terreur
Overlijden dierbare
Bedreiging en bedrog
Chronisch ernstig ziek
Verdrinkingservaring
Emotionele shock
Couveusebaby
Pesterijen
Scheiding
Abortus
Pijn

VREDE EN BALANS GEEFT LEVENSGELUK

EMDR (Eye Movement, Desensitisation & Reprocessing)

EMDR is een zeer eenvoudige behandelmethode om nare ervaringen te verwerken, zoals een schokkende of eenzame ervaring die in het gevoel een nadrukkelijke rol blijft spelen. Dit gebeurt met oog- of handbewegingen.

Met een enkele EMDR sessie kan worden bereikt wat anders jarenlange verwerking kan kosten, of een continue psychische druk blijft geven, zoals incest, mishandeling, een overval, een tragisch ongeval, diagnose van een ernstige ziekte of het verlies van een familielid. Psychologen, ziekenhuizen en andere zorgverleners passen de EMDR techniek dan ook steeds meer toe vanwege het bijzonder snelle en blijvende resultaat.

De meeste mensen hebben wel iets meegemaakt dat (onbewust) invloed heeft op stemming, gedrag en levensgeluk. Zowel van recente gebeurtenissen, als van vele jaren terug. Een trauma hoeft men zich niet bewust te zijn. Nare ervaringen, ook uit de babytijd, kan levensvreugde en zelfvertrouwen nu nog sterk beïnvloeden. Door het testwerk met de biosensor kunnen alle vormen van trauma uitstekend worden behandeld, ook uit de vroege kindertijd.

EMDR is een wonder van eenvoud en effectiviteit. Door gebruik van bepaalde technieken wordt opgeslagen informatie in de hersenen veranderd.

Moedeloosheid wordt vitaliteit
Angst wordt veiligheid
Stress wordt kracht

Symptomen van trauma

Wanneer de volgende symptomen zich voordoen kan er sprake zijn van een onverwerkt trauma: vermijdingsgedrag, ongemotiveerdheid, verhoogde spanning die niet te ontspannen is, sterke schaamte of schuldgevoelens, zelfafkeer, destructieve tendensen, chronisch slecht humeur, agressiviteit, neurosen, fobieën, depressie, angsten, relatie en sociale problemen, paniek, nachtmerries, gestoorde slaap, onrust, piekeren, stressgevoeligheid en laag zelfbeeld.

Hoe verloopt een EMDR sessie bij de Holistisch Gezondheidstherapeut?

Een EMDR sessie wordt zittend gedaan en duurt bij volwassenen tussen de 20 minuten en 2 uur. Dit is niet vooraf te zeggen. De therapeut zal de cliënt laten terugdenken aan de gebeurtenis: de beelden, gevoelens en gedachten. In combinatie met een eenvoudige links–rechts beweging met de ogen, handen of door een klinkgeluid worden deze gedachten, beelden en gevoelens stap voor stap losgekoppeld en vervangen door de gewenste beelden en overtuigingen. De therapeut zal bepaalde chakra's of auralagen tijdens de sessie stimuleren voor een gedegen afronding. De cliënt is de kapitein die aangeeft wat wel en niet goed voelt.

Wat kan EMDR behandelen?

Een schokkende, schaamtevolle of anderszins ingrijpende ervaring kan in slechts 1 sessie (!) worden losgekoppeld van de traumatische verankering in de hersenen. Nachtmerries en angsten kunnen verdwijnen. Denk aan de gevolgen van: ramp, brand, overval, oorlogstrauma, ongeluk, bijna verdrinkings- of verstikkingservaring, schokkend nieuws, ernstige ziekte, langdurige ziekte, bedrog, verraad, ontslag, lichamelijk geweld, verkrachting, aanranding, pestervaringen en bedreiging. Het kan ook een gebeurtenis in het leven zijn die niet direct onder de noemer 'trauma' valt, maar die nog steeds spanning of droefheid oproept.

Zelfs wanneer men zich niets kan herinneren, kan toch effectief gewerkt worden op de vroegste jeugd (bijv. overlijden kind, scheiding ouders, te vaak verhuizen, ziekte, operatie of een val van de trap als baby en peuter).

Seksueel misbruik

Veel mensen lijden zonder dit te weten aan een ervaring van ongewenste intimiteit in de babytijd, kleutertijd of kindertijd. Een voorval van 1 minuut kan een grote impact hebben op het verdere leven. Naar schatting heeft 1 op de 3 vrouwen en 1 op de 5 mannen zo'n ervaring in de jeugd gehad. Het bewuste blokkeert eenvoudigweg de herinnering, die echter wel in het onderbewuste werkzaam blijft. Spanningen, gebrek aan zelfvertrouwen, werk- en relatieproblemen zijn het gevolg. Zowel met kinderen als volwassenen kan bij vermoeden van incest een EMDR sessie worden gedaan. De biosensortestmethode is een perfect middel hiertoe. De herinnering zelf hoeft daarvoor niet bewust aanwezig te zijn.

Overlijden

Het overlijden van een dierbare vormt een aanslag op de basisveiligheid in het leven. EMDR kan bij mensen met een overleden broer, zus, vader, moeder, opa, oma, of zelfs een geliefd huisdier, dit verdriet sneller helpen verwerken. Ook wanneer men te jong was om een bewuste herinnering aan het overlijden te hebben, is zo'n ingrijpende gebeurtenis ook voor peuters een indringende ervaring die onzichtbaar zijn sporen nalaat. Een EMDR sessie kan het hele gezin ten goede komen, ongeacht hoelang geleden dit overlijden plaats vond.

Aanhoudende situaties

Psychische, emotionele en lichamelijke problemen kunnen ontstaan door zich herhalende vernederende, schokkende, schaamtevolle of droevige gebeurtenissen. Denk hierbij aan mishandeling, emotionele verwaarlozing, een koude jeugd, zondebok in schooltijd, langdurig buiten het sociale leven vallen, alleen staan, langdurig ziek zijn, werkproblemen, een slepende scheiding met haat en nijd, financiële problemen et cetera.