SPECIALISMEN

Verlies, rouw en traumaverwerking, familie- en relatie verbindingen en of verstrikkingen herstellen, patronen doorbreken, (over)vermoeidheid (stress), somberheid, optimaliseren energie huishouding, vage lichamelijke klachten. Opstellingen voor familie, relatie en werk (systemisch werk) healing en bewustwordingsprocessen.

Beroepsvereniging
Ik ben aangesloten bij de NVNLP (Nederlandse Vereniging Neuro-Linguïtisch Programmeren).

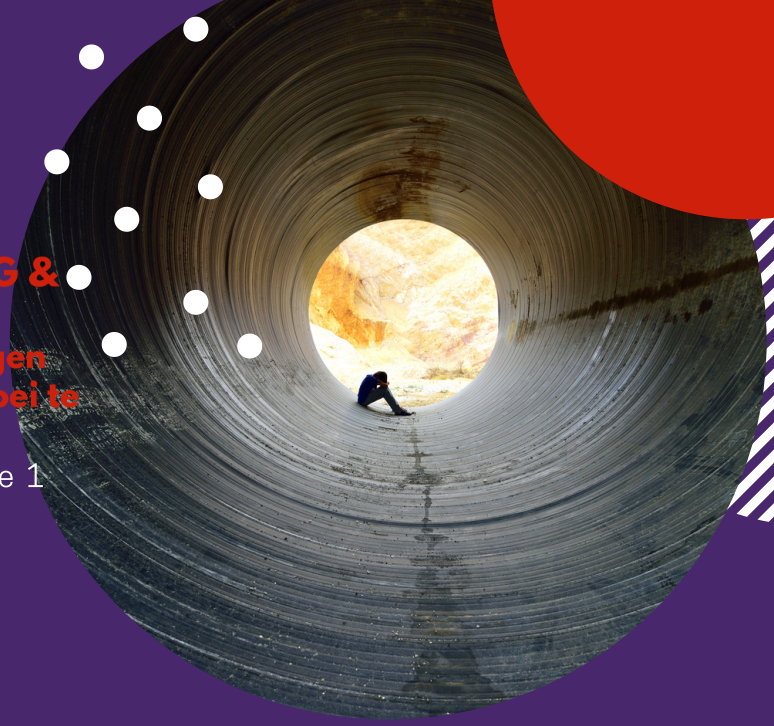
Ethische Code
In mijn werk als professioneel begeleider houd ik mij aan de richtlijnen, zoals die opgesteld zijn in de "Ethische Code van Phoenix-opleidingen".

Lid van Gezondheids coöperatief Nederland
“Samen zijn wij de verandering” De coöperatie wil het voor mensen mogelijk maken dat iedereen voor alternatieve- en of reguliere geneeskunde kan kiezen, zonder de beperkingen van de vigerende regelgeving van de huidige zorgverzekeraars. De mensen kunnen dan ook kiezen voor therapeuten die niet bij een geaccrediteerde beroepsvereniging zijn geregistreerd die erkend zijn door de zorgverzekeraars. Van de therapeuten die niet bij een geaccrediteerde beroepsvereniging zijn geregistreerd wordt verwacht dat ze regelmatig aan scholing en intervisie doen. https://gezondheidscooperatief.nl

KERNTALENT COACHING & SYSTEMISCH WERK

"Naar de kern van je eigen leven om je talent tot bloei te laten komen"

Reintje Visser Beardastrjitte 1
9086 CK Hempens
058-2804927
06-37170014
Via Skype
info@kerntalent.nl
www.kerntalent.nl
Volg Kerntalent op Twitter, Facebook en Linkedin



ALBERTIEN ZEINSTRA

Coach/psychosociaal therapeut/systemisch opsteller

KernTalent
Coaching & Systemisch werk

EMDR

“Leer de dingen te zien zoals ze zijn, in plaats van zoals je denkt dat ze zijn”.

EMDR-THERAPIE

Heb jij in het verleden een nare schokkende (angstige en of pijnlijke) ervaring en of verlieservaring meegemaakt? Heb jij deze ervaring goed kunnen verwerken? Weet je niet zo goed of de huidige klachten hiermee te maken kunnen hebben? Heb jij het gevoel dat jij je anders voelt en gedraagt? Dat je anders denkt en reageert op je omgeving? Dat de omgeving ook anders op jou reageert? Dat je niet goed begrijpt waarom de omgeving anders reageert? Heb je last van angstige beelden of gedachten? Wil je graag de draad van het leven weer oppakken? Wellicht is EMDR-therapie of wel een EMDR-behandeling een manier om deze klachten te behandelen. De emotionele lading wordt minder sterk bij de herinnering van de schokkende ervaring en daardoor wordt het minder pijnlijk om aan de situatie te denken. Negatieve beelden, disfunctionele gedachten/opvattingen en negatieve emoties veranderen.

HEB JE THEMA'S, KLACHTEN OF PROBLEMEN ALS:

Je kunt verschillende klachten hebben na het meemaken van een schokkende (angstige en of pijnlijke ervaring) gebeurtenis. Denk aan: *Nare herinneringen aan de gebeurtenis. *Herbelevingen (gevoel dat het steeds opnieuw gebeurt). *Nare dromen. *Vermijden van zaken die met de gebeurtenis te maken hebben. *Sneller geïrriteerd/kort lontje. *Schaamte, schuldgevoel of een negatief zelfbeeld. *Somberheid, depressieve stemming. *Concentratieproblemen. *Onverklaarbare lichamelijke klachten. *Slaapproblemen. *Angsten, paniek, je zorgen maken, onrust. * Boosheid, agitatie. *Stress, verhoogda lertheid en waakzaamheid.

Naast bovenstaande klachten zien we dat trauma's vaak psychische problemen geven, zoals: *Moeilijk kunnen praten over emoties. *Snel aangevallen voelen. *Vaak onmachtig voelen. *Het ligt altijd aan een ander. *Ontkennen van labiliteit "het gaat met mij prima" *Problemen niet bij zichzelf zien en wel bij een ander. *Moeilijk dingen kunnen herinneren. *Bij onaangename gevoelens voortdurend afleiding zoeken. *Zich meer bezighouden met een ander dan met zichzelf.

*Vage lichamelijke en of psychische klachten negeren en ontkennen. *De klachten niet herkennen als signaal en snel willen bestrijden. *Geïrriteerd en of agressief reageren als anderen te dichtbij komen en waarheden uitspreken. *Overmatig consumeren van etenswaar, alcohol of kopen van kleding ed. *Vluchten in bepaalde sociale rollen "maskers" *Schuilen achter je positie als bv. ouder, partner, leidinggevende enz. *Niet kennen van eigen behoeften en gevoelens.

EMDR als onderdeel van een traject of behandeling?

Door onderzoek en ervaring wordt het steeds duidelijker dat emotioneel beladen herinneringen en beelden, doorgegeven of overgenomen trauma's van generatie op generatie, vroegkinderlijk trauma ook een belangrijke rol spelen bij andere klachten zoals chronische pijn, lichamelijke ziekten, (over)vermoeidheid, depressie, eetstoornissen, verslavingen en psychose. Bij deze klachten kan EMDR als onderdeel worden toegepast in het traject of behandeling.

Wat levert een EMDR-behandeling of therapie je op? Welke effecten?

*Jouw herinnering en emotionele lading verliest zijn kracht. *Je kunt gemakkelijker aan de nare schokkende ervaring terugdenken. *Je herinneringsbeelden veranderen, worden waziger of kleiner. *Je kunt spontaan nieuwe gedachten of inzichten krijgen die een minder bedreigende betekenis geven aan de gebeurtenis. *Jouw schokkende ervaring krijgt een plek in het leven. *Jij kunt beter in het hier en nu zijn. *Jij kunt weer beter je zelf zijn. *Jij voelt je rustiger en meer ontspannen. *Jij hebt meer plezier in jouw leven.