

## Vragen?

Voor vragen kun je contact opnemen met mw. Bep Lovink  
of mail naar [beplovink@planet.nl](mailto:beplovink@planet.nl)

### Pand IJzersterk Ondernemen

Grotestraat 35  
7081 CB Gendringen  
[beplovink@planet.nl](mailto:beplovink@planet.nl)  
06- 49118562

Na de HBO maatschappelijk werk in 1989 te hebben afgerond,  
werk ik ruim 20 jaar in het maatschappelijk werk.  
Ik heb de Postacademische opleiding Psychodrama basisopleiding  
en vervolgopleiding gevolgd en ben opgeleid tot regisseur  
psychodramatherapie, deze heb ik 2007 afgerond.  
Verder heb ik in een aantal bijscholingen gevolgd:  
Psychosomatiek, Groepswork, Psychopathologie  
Opvoeden Zo, Gordon cursus, Faalangst groepstraining  
DSM IV psychopathologie, EMDR gevorderd, Psychopathologie bij  
jeugdigen, Beeldtaal vanuit de contextuele therapie.  
Medische Basiskennis, EFT gevorderd relatietherapeut.  
Ingeschreven bij beroepsverenigingen: NVP, RBNG, EFT.



## Traumaverwerking

### EMDR Therapie



Je hebt nare herinneringen aan een situatie in je leven die je niet  
loslaat

Je wordt vaak getroffen door emoties die naar een gebeurtenis  
leiden

Je durft niet meer naar een bepaalde plek omdat je angstig bent  
geworden door een bepaalde ervaring

Je hebt nare herinneringen aan een situatie in je leven die je niet  
loslaat

EMDR staat voor "Eye Movement Desensitization and Reprocessing" en is een volwaardige en effectieve therapeutische methode. Letterlijk vertaald betekent het: "door oogbeweging opnieuw beleven van de ingrijpende gebeurtenis(sen), deze verwerken en ontlading van de emotionele reacties." Iedere gebeurtenis die als herinnering een blijvend negatief effect op iemands leven heeft, wordt traumatisch genoemd. Typisch voor een traumatische herinnering zijn de heftige emoties, de levendige beelden en de fysieke reacties daarop. Deze herinneringen worden telkens weer geactiveerd in situaties die lijken, op die tijdens de traumatische gebeurtenis. Zo kan later een geluid dat je hoort, een geur die je ruikt, of een beeld dat je ziet, de beelden en de gevoelens aan die gebeurtenis weer levendig terugbrengen, inclusief alle lichamelijke reacties van toen.

Deze behandelmethode wordt in Nederland bij volwassenen toegepast sinds 1994 en bij kinderen en jongeren sinds 2000. Bij EMDR worden elementen van verschillende gangbare therapievormen gecombineerd met beurtelings stimulatie van beide hersenhelften. Zo wordt de informatieverwerking in de hersenen gestimuleerd.

EMDR kan worden toegepast om de vastgelopen verwerking van traumatische ervaringen weer op gang te brengen.

Bepaalde ervaringen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen.

Een groot deel van de getroffensten 'verwerken' deze ervaringen op eigen kracht. Bij anderen ontwikkelen zich psychische klachten, zoals:

Prikkelbaarheid, woede-uitbarstingen, concentratieproblemen  
Overmatige waakzaamheid of schrikreacties, moeite met inslapen  
Intense reacties van angst, flashbacks, beperkt uiten van gevoelens.

### Een traumatische ervaring of angst voor een toekomstige situatie?

Heb je een ervaring meegemaakt op het gebied van geweld, ongeval, inbraak, verlies van een dierbare, angst voor autorijden, pestervaringen, seksueel/lichamelijk geweld, of heb je hyperventilatieklachten, fobische klachten, sociale angsten? Indien je regelmatig lichamelijke reacties hebt als je aan de situatie terug denkt, dan kan de methode EMDR helpen bij de verwerking. Soms heb je angst voor een situatie die in de **toekomst** plaatsvindt. Door EMDR te gebruiken als methode kan dit je angst verkleinen of wegnemen. Bijvoorbeeld angst voor een toets of examen, of andere angstige situaties.

### Therapie:

Tijdens een eerste gesprek wordt je situatie besproken. EMDR is geschikt voor kinderen/jongeren/volwassenen.

Een vertrouwensband opbouwen is belangrijk voor de EMDR therapie, soms zijn hier meerdere gesprekken voor nodig.

Vervolgens wordt in kaart gebracht wat uw traumatische ervaring(en) zijn, in de vorm van een levenslijn.

Er wordt door de therapeut gekeken of EMDR therapie geschikt is.

Vervolgens wordt gestart met de therapie en EMDR sessies.

### Tarieven:

€ 90,00 per uur

### Vergoeding:

Ik ben ingeschreven bij de beroepsvereniging NVPA 100616 RBNG 204628 R BAMW, EFT. Je kunt mogelijk een vergoeding van de zorgverzekering ontvangen. De vergoeding valt onder Alternatieve Zorg. (Aanvullende verzekering)

U hebt geen verwijzing nodig.