

Brainspotting versus EMDR Therapie?

Brainspotting lijkt in een aantal opzichten op EMDR therapie. Het is bij toeval ontdekt en ontstaat uit EMDR therapie, psychoanalyse en Somatic Experiencing (SE) (David Grand Phd 2003). Bij beide methodieken werk je diep op de bewuste en onbewuste delen van het brein. Het werkt ook op het vlak waar de ratio, het logisch denken, minder invloed heeft. Bij beide methodieken werk je ook op het zgn. "ervaren gevoel" in het fysieke lichaam. Ook bilaterale stimulatie in de vorm van het luisteren naar "klikjes" of muziek wordt in beide gevallen gebruikt met als doel de beide hersenhelften te stimuleren om blokkades op te ruimen.

EMDR Therapie is een meer geprotocolleerde behandelmethode waardoor je vaak wat gericht en meer afgekaderd aan een probleem kunt werken. Brainspotting geeft meer ruimte aan het brein om "dat te doen wat nodig is". Bij Brainspotting is het vooraf dan ook moeilijk te voorspellen hoe de sessie zal verlopen en wat het uiteindelijke resultaat van de sessie zal zijn.

Vaak begin ik in het therapeutisch proces met EMDR Therapie. Als er in een later stadium nog wat zaken spelen die wat diffuser zijn, wat minder helder of waarbij we geen geschikte aanknopingspunten meer kunnen vinden om met EMDR Therapie op te werken, stap ik over op andere technieken zoals Brainspotting.

Ook is Brainspotting goed toepasbaar wanneer iemand een probleem ervaart waar hij of zij aan wil werken zonder dat er een duidelijke beladen herinnering is aan een vroegere situatie of bij vroegkinderlijke, preverbaal trauma's, ontstaan voor het 3^e levensjaar.

Meer informatie?

Wil je meer weten over Brainspotting? Of wil je weten of Brainspotting zou kunnen helpen bij jouw specifieke klachten, neem dan contact met mij op. Zie ook mijn website voor uitgebreidere informatie over mijn werkwijze.

Praktijk Equilibre
Petra van Vliet

Burgemeester Bulderboulevard 31
2922 BR KRIMPEN AAN DEN IJSSEL
Tel. 06-38577307
info@praktijk-equilibre.nl
www.praktijk-equilibre.nl

Petra van Vliet werkt vanuit haar praktijk in Krimpen aan den IJssel (nabij Rotterdam) als Psychosociaal- en Orthomoleculair Therapeut. Veel gebruikte methodieken zijn: EMDR Therapie, Brainspotting, ACT Therapie, Hypnotherapie en Asyra PRO Bioresonantie Therapie.

Petra van Vliet begeleidt mensen met diverse psychische en traumagerelateerde klachten, mensen met laag zelfbeeld, psychosomatische klachten, chronische pijn-, stress- en burn-out klachten en eetproblematiek. Haar aanpak behelst een holistische benadering van zowel lichaam als geest.

Brainspotting kan als afzonderlijke therapievorm ingezet worden maar wordt meestal gebruikt als onderdeel van een op maat gemaakt behandeltraject.

De sessies worden over het algemeen gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekeraar vanuit het aanvullende pakket onder de noemer complementaire psychologische hulpverlening/complementaire geneeswijzen. Uw eigen risico wordt hierbij niet aangesproken. Een doorverwijzing van uw huisarts is niet nodig. Petra van Vliet is aangesloten bij beroepsverenigingen LVPW, CAT en de koepelorganisatie RBCZ.

Equilibre

Praktijk voor Psychosociale Therapie,
EMDR en Bioresonantie

**VOOR HET OPLOSSEN VAN
EMOTIONELE EN
LICHAMELIJKE BLOKKADES
EN TRAUMA**

BRAINSPOTTING

**“WAAR WE NAAR KIJKEN
BEINVLOEDT HOE WE ONS
VOELEN”**