

Particuliere Coaching en Therapie van INTRASPEKT

Voor particulieren bied ik therapeutische begeleiding voor persoonlijke ontwikkeling en/of praktische situaties.

De wachttijd is bij mij kort. Na een telefonische kennismaking kan ik met u binnen 1-2 weken afspreken.

Ontdek IEMT Therapie

Een Verfrissende Aanpak voor emotionele lastenverlichting

IEMT- Integral Eye Movement Therpay

IEMT is een unieke therapie die helpt bij het verwerken van nare herinneringen, emoties, en negatieve gedachten. Het helpt je ook om positieve inzichten te omarmen. Na een sessie voelen mensen zich vaak bevrijd en lichter, wat hun algehele welzijn verbetert.

Hoe werkt IEMT?

IEMT gebruikt gevoelsbeleving en speciale oogbewegingen om je brein een beetje te 'herprogrammeren'. Bij heftige ervaringen kan je brein een of meerdere gebeurtenissen koppelen aan negatieve gevoelens. Zo kunnen vergelijkbare situaties steeds dezelfde negatieve emoties oproepen. IEMT helpt je brein om een andere kijk op deze herinneringen te krijgen, waardoor de emotionele lading vermindert.

Wat kan IEMT therapie voor je doen?

IEMT is een veelzijdige therapie en heeft bewezen effectief te zijn bij verschillende onderwerpen/belemmeringen, zoals het verwerken van nare herinneringen, het verminderen van angstgevoelens, en het omgaan met stress en depressies. Het kan ook helpen bij het loslaten van schuldgevoelens en het verminderen van een te groot verantwoordelijkheidsgevoel.

Waarom is IEMT anders dan andere therapieën?

IEMT is heel toegankelijk omdat je niet je hele levensverhaal hoeft te vertellen. Soms heb je zelfs geen woorden voor wat je voelt of hebt meegemaakt vanwege de heftigheid. Tijdens een IEMT sessie wordt gevraagd aan een herinnering te denken en het bijbehorende gevoel. De therapeut begeleidt de oogbewegingen met vragen die in het onderbewustzijn veranderingen teweeg brengt.

Wetenschappelijke onderbouwing:

Wetenschappelijk onderzoek heeft de effectiviteit van IEMT bevestigd. Het werken met oogbewegingen is een bewezen methode voor het behandelen van trauma's en emotionele problemen. IEMT biedt een gestructureerde aanpak die zorgt voor verlichting van klachten.

Hoe ziet een IEMT-sessie eruit?

Een IEMT-sessie begint met het onderzoeken van jouw specifieke emotionele belemmeringen die je wilt aanpakken. De therapeut begeleidt je dan door een reeks vragen en oogbewegingen om de emotionele lading van de herinneringen te verminderen. Het is verrassend hoe krachtig en snel deze sessies kunnen zijn!

Verskil IEMT en EMDR?

Zowel het IEMT- als het EMDR-model maken gebruik van oogbewegingen, maar ter behandeling waarvan en hoe deze worden uitgevoerd verschilt op een aantal punten.

EMDR wordt hoofdzakelijk gebruikt om trauma's en PTSS te behandelen en is hiervoor effectief.

IEMT wordt eveneens effectief ingezet voor behandeling van trauma's en PTSS, en behandelt afgezien van trauma tevens terugkerende negatieve gevoelens waar iemand zichzelf van wil bevrijden. De grondlegger van de methode, Andrew T. Austin, heeft een model ontwikkeld dat blootlegt hoe chronisch ervaren problematiek vaak door bepaalde mechanismen in stand blijft. Dit model betreft De 5 primaire Patronen van Chroniciteit, welke zowel kunnen spelen bij problematiek van patiënten ten gevolge van een traumatiserend verleden, alsook bij patiënten die dit niet hebben.

Conclusie:

IEMT therapie is een verfrissende en effectieve aanpak voor emotionele verlichting.

Met behulp van gevoelsbeleving en oogbewegingen kan IEMT je helpen om een positieve veranderingen in je leven te ervaren.

IPN: IEMT platform (Noord) Nederland.

Met 2 IEMT collega's in resp. Groningen en Drenthe hebben wij een landelijk netwerk van IEMT-therapeuten die we kunnen inzetten.

Systemisch werken d.m.v. Familie- en Organisatie Opstellingen

Systemische werken

Systemisch werken is een oplossingsgerichte methode die goed effect kan hebben bij uiteenlopende problemen.

Deze methode is ontwikkeld door een Duitse priester en psychoanalyticus Bert Hellinger.

Iedereen maakt deel uit van een familie/gezin, team, vereniging of vriendenkring, een 'systeem' met onderlinge betrekkingen.

Hoe men in zo'n systeem met elkaar omgaat wordt mede bepaald door ieders (onbewuste) overtuigingen en gedragingen. Die vinden veelal hun oorsprong in het systeem waarin je bent op gegroeid.

Van veel van deze patronen en gedragingen ben je je vaak niet bewust. Deze spelen wel door in je huidige leven en problemen die je tegenkomt.

Bij Systemisch werken wordt uitgegaan van 3 basisprincipes waar vanuit naar patronen en gedragingen wordt gekeken:

- **BOB**
 - Binding: Lidmaatschap, er bij horen.
 - Ordening: Plek in natuurlijke rangorde of hiërarchie.
 - Balans: evenwichtige verhouding tussen geven en nemen.
 - Uitzondering: Ouders geven, kinderen nemen.

Als op een of meer van deze aspecten een verstoring ervaren wordt noemen wij dat een 'dynamiek'. De werkelijkheid is vaak namelijk anders. Deze verstoring(en) hebben grote invloed op iemands leven en functioneren.

Een dynamiek is bijvoorbeeld:

- Je boven de ander stellen
- Iemand volgen
- Iets dragen voor iemand
- Iemand beschermen
- Iemands plek innemen

Het systeem waar je deel vanuit maakt kent ook een zgn. 'systemisch geweten', de invloed van het grotere geheel op een individu, en vice versa. Er wordt ervan uitgegaan dat een deel van ons leven zich afspeelt in systemen. Soort som der delers wat iedereen wel voelt maar zich niet altijd bewust van is. Dit grotere geheel bepaalt in flinke mate je gedrag, zelfbeeld en overtuigingen.

Opstelling

Een (familie- of organisatie)Opstelling is een ruimtelijke weergave van een systeem en maakt inzichtelijk en bewust wat er tussen de deelnemers aan dit systeem onbewust gaande is: de onzichtbare dynamieken, patronen, symptomen en mechanismen.

Een opstelling laat zien hoe gedrag en emoties zich soms generaties lang (ook in organisaties) zich blijven herhalen zonder dat je je daar bewust van bent.

Het effect is dat patronen helder worden en je tot nieuwe inzichten komt en dat je meer ruimte ervaart voor een nieuwe aanpak bij persoonlijke vraagstukken of terugkerende patronen.

Na een opstelling kun je moe of emotioneel zijn. Emoties die bij de dynamieken horen ervaar je veelal fysiek. Als je daar iets oplost heeft dat effect, dat gaat vanzelf over.

Hoe werkt dit?

Een opstelling kun je alleen met een therapeut doen, maar ook in een groep waarbij gebruik gemaakt wordt van representanten.

Tijdens een sessie met de therapeut kan gewerkt worden met een zgn.

'Tafelopstelling' waarbij gebruik gemaakt wordt van bijv. poppetjes of steentjes om de deelnemers aan jouw systeem 'op te stellen'. De therapeut stelt gerichte vragen om inzichtelijk te krijgen wat er speelt. Waak valt er al snel een 'muntje' wat lucht geeft.

Het is ook mogelijk om met zng. 'Vloerankers' te werken in de ruimte. Je kunt gevraagd worden te gaan staan op een van die 'ankers' en zo in je eigen systeem te gaan staan.

Intraspekt werkt ook met groepen representanten op bijvoorbeeld een avond.

Tijdens zo'n avond wordt een aantal representanten uitgenodigd en een of meer mensen die een vraag hebben waar ze mee aan het werk willen.

De vraagsteller kiest een of meerder representanten uit om in de ruimte de dynamiek in het systeem inzichtelijk te maken.

Door de interventies van de therapeut wordt helder wat er speelt en kan een probleem zelf opgelost worden.

Intraspekt organiseert elke maand een avond voor Opstellingen op open inschrijving.

Ook een thema

Tijdens een opstelling hoeft niet alleen naar een patroon in een systeem gekeken te worden.

Je kunt ook een onderwerp nemen als: 'ik en mijn loopbaan', of 'ik en de toekomst van mijn onderneming', of 'ik en waar wil ik wonen?'.

Zo kun je voor uiteenlopende vragen of thema's ook met een opstelling inzicht krijgen in je vraag.

Bel: 06 – 553 00 887
Mail: info@intraspekt.nl