



Beste nieuwsbrieflezer,

Allereerst wens ik je hierbij een heel goed, angstvrij en inspirerend 2010.
Je hebt zojuist de eerste nieuwsbrief van dit jaar geopend waarin de volgende onderwerpen/items besproken worden.

Inhoud:	1. EMDR	p. 1
	2. WORKSHOP aanbod:	p. 3
	3. VERKEERSCOUNSELING EN RIJ-ANGST	p. 4
	4. TIPS VAN DE MAAND	p. 4

Heb je opmerkingen en/of tips? Ik hoor ze graag van je.

Hartelijke groeten,
Conny van der Wulp

1. EMDR

Sinds kort kun je voor EMDR terecht bij VERTROUW OP JE VLEUGELS.

EMDR is een therapeutische methodiek die wordt ingezet bij behandeling van angst, bijvoorbeeld heftige spreekangst, angst voor de tandarts, vliegangst, angst voor de bloeddrukmeter, rij-angst enz.

Het is bruikbaar voor volwassenen en kinderen. Je hebt geen doorverwijzing van de huisarts nodig.

Eye Movement Desensitization Reprocessing afgekort tot EMDR, is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van traumatische ervaringen. Dit kan een schokkende ervaring zijn, zoals een verkeersongeval of een geweldsmisdrijf. Maar ook voor andere ervaringen die veel invloed hebben gehad op de ontwikkeling van iemands leven zoals pesterijen in de jeugd kan de methode gebruikt worden. EMDR is een relatief nieuwe therapie. Een eerste versie van EMDR werd in 1989 beschreven door de ontwikkelaarster ervan, de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro. In de jaren daarna werd deze procedure verder uitgewerkt en ontwikkelde EMDR zich tot een volwaardige therapeutische methode.

Waarvoor is EMDR bedoeld ? Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Soms ontwikkelen zich psychische klachten. Vaak gaat het om zich opdringende herinneringen aan de schokkende gebeurtenis, waaronder angstwekkende beelden (herbelevingen; 'flashbacks') en nachtmerries. Andere klachten die vaak voorkomen zijn schrik- en vermijdingsreacties. Soms spreekt men van 'post traumatische stressstoornis' (PTSS). Ervaringen met de toepassing van deze behandelmethode heeft de afgelopen jaren laten zien dat het mogelijk is veel verschillende klachten te behandelen, die gepaard gaan met vermijdingsgedrag, somberheid en/of gevoelens van angst, schaamte, verdriet, schuld of boosheid. Uitgangspunt is telkens dat deze klachten zijn ontstaan als gevolg van een of meer beschadigende ervaringen. Daarmee worden gebeurtenissen bedoeld die dusdanige sporen hebben nagelaten in het geheugen van de persoon, dat hij of zij er nu nog steeds last van heeft. De belangrijkste insteek van de EMDR therapeut is de cliënt te helpen de herinneringen aan deze gebeurtenissen te verwerken, met de bedoeling daarmee de klachten te verminderen of te laten verdwijnen.

Wat zegt de wetenschap over EMDR ? Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van EMDR. Uit de resultaten blijkt dat cliënten goed op EMDR



reageren. EMDR is een kortdurende therapievorm. Als het gaat om een trauma na een eenmalige ingrijpende gebeurtenis dan zijn mensen vaak al na enkele zittingen in staat om de normale dagelijkse bezigheden weer op te pakken. Hoe weet je of EMDR kan worden toegepast? In het begin van de therapie zal de EMDR-therapeut uitgebreid aandacht besteden aan de oorzaak en achtergronden van de klachten. De therapeut zal vragen aan de gebeurtenis terug te denken inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Eerst gebeurt dit om meer informatie over de traumatische beleving te verzamelen. Daarna wordt het verwerkingsproces opgestart. De therapeut zal vragen de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Maar nu gebeurt dit in combinatie met een afleidende stimulus. Door middel van een koptelefoon waarbij geluiden afwisselend rechts en links worden aangeboden. Na elke set wordt er even rust genomen. De therapeut zal de cliënt dan vragen wat er in gedachten naar boven komt. De EMDR procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Vaak verandert er wat. De cliënt wordt na elke set oogbewegingen gevraagd zich te concentreren op de meest opvallende verandering, waarna er een nieuwe set volgt.

Hoe werkt het ? De aangeboden sets oogbewegingen of geluiden zullen er langzamerhand toe leiden dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest. Het wordt dus steeds gemakkelijker aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken. In veel gevallen veranderen ook de herinneringsbeelden zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner. Maar het kan ook zijn dat minder onprettige aspecten van dezelfde situatie naar voren komen. Een andere mogelijkheid is dat er spontaan nieuwe gedachten of inzichten ontstaan die een andere, minder bedreigende, betekenis aan de gebeurtenis geven. Deze effecten dragen ertoe bij dat de schokkende ervaring steeds meer een plek krijgt in de levensgeschiedenis van de persoon.

Voor meer informatie:



vertrouwopjevleugels@hetnet.nl

06- 340 564 63

072- 520 1604

2. AANBOD WORKSHOPS:

In het afgelopen jaar heeft een groot aantal professionals de workshop Kennismaken met Oplossingsgericht Werken gevolgd.

Vanwege hun enthousiaste reacties bied ik deze workshop ook aan in 2010.

Tot dusver staan de volgende data in de planning:

Op vrijdag 12 februari, vrijdag 12 maart, vrijdag 14 mei,

Op vrijdag 12 maart zijn er nog plaatsen vrij bij de workshop:

Introductie Oplossingsgerichte Gespreksvoering

Als je je aanmeldt **voor 25 januari**, ontvang je maar **liefst 20% korting!**



Introductie Oplossingsgerichte Gespreksvoering

voor professionals of professionals in opleiding. (counselors, cliëntbegeleiders, werkbegeleiders, leerlingbegeleiders, coaches, therapeuten, hulpverleners en/of studenten die hiervoor opgeleid worden)

Oplossingsgericht Werken betekent dat de cliënt zelf zijn oplossingen leert zoeken en vinden zodat hij/zij snel een positieve kijk op zichzelf en de toekomst kan krijgen. Zo ontstaat de motivatie en het plezier om te gaan experimenteren en met ander gedrag aan de slag te gaan. De cliënt wordt geactiveerd om zijn gewenste toekomst in detail te beschrijven en te zoeken naar situaties waarin het probleem zich minder of helemaal niet voordoet. Interventies als 'de wondervraag', schaalvragen, en het zoeken naar uitzonderingen zetten de cliënt op het spoor naar zijn of haar oplossingen.

Doelstelling:

Tijdens deze dag maak je kennis met de principes van de oplossingsgerichte gespreksvoering en oefen je een aantal van de genoemde interventies.

Inhoud:

aan de orde komen

- de belangrijkste theoretische uitgangspunten
- de oplossingsgerichte grondhouding
- een aantal veelgebruikte basisinterventies
- de opbouw van een oplossingsgericht gesprek

plaats: Stompvoren (Gemeente Schermer)

tijd: 10.00- 16.30

Aanmelden ?

stuur een mail naar vertrouwopjevleugels@hetnet.nl ,

- vermeld daarop je naam, adres, telefoonnummer, en geef aan welke dag je voorkeur heeft.

kosten: voor de hele dag € 157 (inclusief handout, koffie ,thee, lunch, en deelname certificaat). Als je je voor 25 januari hebt aangemeld, betaal je slechts € 125 .

Na betaling van de factuur, ben je verzekerd van deelname.

Klik voor meer informatie op onderstaande link:

<http://home.kpn.nl/vertrouwopjevleugels/aanbodworkshopentraining.html>

of surf naar www.vertrouwopjevleugels.nl Bellen of mailen kan ook: Conny van der Wulp
072- 5201604 / 06- 34056463 vertrouwopjevleugels@hetnet.nl



3. WANNEER VERKEERSCOUNSELING?

Herken je jezelf in een of meer van de volgende vragen?

- Had ik dit verkeersongeval kunnen voorkomen?
- Durfde ik maar weer eens in de auto te stappen....
- Op de snelweg kom ik al tijden niet meer, durfde ik dat maar!
- Ik ben altijd zo bang dat ik iemand aanrijd, straks veroorzaak ik een ongeluk.....
- Na dat ongeluk ben ik niet meer dezelfde als ervoor.....

Sinds vorig jaar ben ik als **Verkeers Counselor** aangesloten bij het platform Verkeers Counseling.

Verkeers Counseling is voor mensen die last hebben van rij-angst. Zij hebben dus wel al een rijbewijs maar durven door omstandigheden niet meer stress-vrij, of zelfs helemaal niet meer, achter het stuur te gaan zitten.

Ook bij rij-angst wordt EMDR toegepast. (zie 1^e artikel van deze nieuwsbrief)

Voor meer informatie zie de volgende link:

<http://home.kpn.nl/vertrouwopjevleugels/VerkeersCounselinginformatieuitgebreid.html>

tip(s) van de maand:

- Ben je iemand die zichzelf nogal eens bekritiseert?

Hang een groot leeg vel op een plek waar je vaak langskomt en schrijf daar iedere dag op wat je die dag goed hebt gedaan, waar je tevreden over bent.

Schrijf zoveel mogelijk op, lees iedere dag hardop wat er staat. Doe dit minimaal een week achter elkaar! Let op het effect.

- Bekritisieren jij en je partner elkaar nogal eens?

Hang een groot leeg vel op een plek waar jullie beiden vaak komen. Bijvoorbeeld op de slaapkamer.

Schrijf iedere dag op wat je vindt dat de ander die dag in jouw ogen goed heeft gedaan. Vertel het nog niet aan de ander, laat het een verrassing zijn als hij/zij het leest!

Lees samen hardop wat jullie hebben opgeschreven. Doe dit minimaal een week achter elkaar! Let op het effect.