

Vragen?

Voor vragen kun je contact opnemen met 06 49118562
of mail naar info@beplovink.nl

Praktijkadres:

Edisonstraat 84
7006 RE Doetinchem
info@beplovink.nl
06- 49118562

Vanaf 2005 ben ik werkzaam in een eigen praktijk voor psychosociale therapie. Ik heb ruim 30 jaar ervaring als therapeut en het geven van groepstrainingen en ben EFT Relatietherapeut en EMDR traumatherapeut.

Ik ben gediplomeerd psychodramatherapeut (deze werkvorm komt voort uit de psychotherapie) en heb daardoor uitgebreidere mogelijkheden om dieper op leervragen in te kunnen gaan.

Verder heb ik in een aantal bijscholingen gevolgd:

Psychosomatiek, Groepswerk, Psychopathologie
Opvoeden Zo, Gordon cursus, Faalangst groepstraining
DSM IV psychopathologie, EMDR gevorderd, Psychopathologie bij jeugdigen, Beeldtaal vanuit de contextuele therapie, ACT trainer.
Medische Basiskennis, EFT gevorderd relatietherapeut. CSR coach, ik werk volgens deze methode chronische stress/burn-out begeleiding.

Registraties: NVPA, RBCZ, Registerplein



Bep Lovink

EMDR Traumaverwerking



- 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
- Je bent angstig voor iets wat je in de toekomst moet doen

EMDR

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:

€ 110,00 per uur voor particulieren, voor bedrijven maak ik een offerte.

Vergoeding:

Ik ben ingeschreven bij de beroepsvereniging NVPA. Je kunt mogelijk een vergoeding van de zorgverzekering ontvangen. De vergoeding valt onder Alternatieve Zorg. (Aanvullende verzekering) Je hebt geen verwijzing nodig.