

Supervisie

Supervisie is een ontdekkingstocht. Onder begeleiding van de supervisor leer je reflecteren op je werk(ervaring). Je kijkt kritisch naar je eigen handelen en onderzoekt waar je dit kunt verbeteren. Je bepaalt zelf welke ervaringen en vragen je inbrengt. Mogelijke onderwerpen zijn:

- Werken met cliënten
- Omgang met collega's
- Eigen manier van leiding geven of werken
- Start van een nieuwe baan.

Supervisie vindt plaats in een serie van minimaal 10 bijeenkomsten van 1 tot 2,5 uur, individueel of in groepen van maximaal 4 supervisanten. Desgewenst kan supervisie overgaan in coaching.

Coaching

Coaching biedt je de mogelijkheid een specifieke persoonlijke of professionele doelstelling (denk aan het verwerven van een bepaalde vaardigheid of het oplossen van een probleem op je werk) onder de loep te nemen.

In de eerste gesprekken werk je, met ondersteuning van je coach, je doelstelling verder uit. De vervolggesprekken staan in het teken van het bereiken van je doel én het vasthouden van het resultaat.

Een coachingstraject duurt gemiddeld 6 tot 8 sessies van 1 tot 2,5 uur, individueel of in groepen van maximaal 4 personen. Ook mogelijk zijn:

- Teamcoaching
- Conflictcoaching/procesbegeleiding
- (Begeleide) intervisie
- Verzuimbegeleiding na ziekte

Heel de mens

In onze praktijk werken we vanuit een holistische visie: in een goed functionerend mens zijn lichaam en geest, emotie en ratio in evenwicht. Onze focus ligt bij de mens achter de klacht.

Haptotherapie, fysiotherapie, EMDR, supervisie en coaching zijn onze 'gereedschappen', die we zowel afzonderlijk als gecombineerd kunnen inzetten, al naar gelang het probleem of de vraag. We streven naar een blijvend resultaat, door onze cliënten te begeleiden naar een nieuwe balans.

Haptotherapie

- In een wachtkamer kies ik niet bewust maar neem de eerste de beste vrije stoel.
- Ik ga af op wát iemand zegt en let niet op hoe het gezegd wordt.
- Bij pijn of vermoeidheid werk ik gewoon door, ik gun mezelf geen rust.
- Ik zit niet lekker in mijn vel, maar heb geen idee waar dat vandaan komt.

Als voelers geboren, tot denkers gemaakt.

Gaandeweg onze jeugd leren maatschappij en cultuur ons zelfbeheersing. Ook het ontkennen of negeren van pijnlijke gebeurtenissen in ons leven kan leiden tot onderdrukking van emoties en verkramping. Haptotherapie helpt de balans tussen denken en voelen te herstellen.

Heb je aandacht voor de signalen die je lichaam afgeeft of zit je voornamelijk in je hoofd? Voel je juist (te) veel en heb je last van de sfeer en stemmingen in je omgeving? Met behulp van oefeningen gaan we op zoek naar waar spanningen zitten, welke



Roel Spee

Geregistreerd
GZ-haptotherapeut
en fysiotherapeut/
haptonoom
06-52 32 24 39

Roelf Ketelaar

Geregistreerd
GZ-haptotherapeut,
supervisor/coach en
EMDR master practitioner
06-52 43 33 52



Praktijk R&R

President Kennedylaan 19
2517 JK Den Haag en
Zandeveldplein 1
2692 AH 's-Gravenzande



06-52 32 24 39 / 06-52 43 33 52
www.praktijk-rr.nl / info@praktijk-rr.nl



gevoelens eronder liggen en wat je daarmee zou kunnen en willen doen.

Haptotherapeutische begeleiding is gericht op doen en ervaren. Tijdens de intake, die gemiddeld vier sessies duurt, werken we de hulpvraag uit en ervaar je hoe de therapie eruit ziet. We kijken in hoeverre je je bewust bent van de wisselwerking tussen jou en je omgeving en of je open staat voor gevoelde ervaringen tijdens oefeningen. In de vierde sessie stellen we een behandelplan op.

Haptotherapie is niet eindeloos navelstaren. Het gaat om het herkennen van je patronen, beperkingen en mogelijkheden, en hoe je daar in het hier en nu bewust mee om kunt gaan.

Indicaties

Haptotherapie is geschikt voor zowel volwassenen als kinderen, bij een breed spectrum aan klachten:

- Stressklachten
- Contactproblemen (sociale omgang)
- Negatief zelfbeeld
- Burn-out
- Angstproblemen
- Niet lekker in je vel zitten
- Vragen als: waar sta ik in het leven? Wil ik zo verder?
- Relationale problemen (werk of privé)
- Ouder-kindproblematiek
- Lichamelijke klachten zonder duidelijke medische oorzaak, zoals terugkerende rug- en nekklachten, prikkeling in de handen, hoofdpijn, hyperventilatie enz.
- Kanker, zowel tijdens als na behandeling
- ASS (autisme spectrum stoornis), individueel of systemisch

Heel de mens

Haptotherapie
Fysiotherapie
Supervisie
Coaching
EMDR

Praktijk R&R



Fysiotherapie

Fysiotherapie kan met behulp van massage en oefeningen pijnklachten of bewegingsbeperkingen verhelpen. Vaak echter blijkt een uitsluitend fysieke benadering onvoldoende: na verloop van tijd keren de klachten terug.

Bij praktijk R&R richten we ons op de oorzaak van de klacht: hoe functioneert je lichaam en welke factoren, zoals onderliggende spanningen en niet (h)erkende emoties, houden jouw probleem in stand? Door fysiotherapie te combineren met haptotherapie, lichaamsgericht werk, ontspanningsoefeningen en op een juiste manier leren bewegen willen we je begeleiden naar een blijvend herstel en behoud van je functioneren.

Wij zijn gespecialiseerd in SOLK: somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten.

WAT IS EMDR?

EMDR staat voor *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*. Letterlijk vertaald betekent het: door oogbeweging minder gevoelig worden en opnieuw verwerken. Iedere gebeurtenis die als herinnering een blijvend negatief effect op iemands leven heeft, wordt traumatisch genoemd. Typisch voor een traumatische herinnering zijn de hevige 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.

De **EMDR** behandelmethodes worden 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.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat **EMDR** succesvol is bij volwassenen. En ook bij kinderen zijn de uitkomsten veelbelovend. Klachten verminderen of verdwijnen en uit onderzoek blijkt dat dit resultaat blijvend is.

WANNEER EMDR?

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

Bepaalde ervaringen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Een groot deel van de getroffen personen 'verwerken' deze ervaringen op eigen kracht. Bij anderen ontwikkelen zich psychische klachten:

- Prikkelbaarheid
- Woede-uitbarstingen
- Concentratiestoornissen
- Overmatige waakzaamheid
- Buitensporige schrikreacties
- Moeite met in- of doorslapen
- Nachmerries of flashbacks
- Beperkt uiten van affect
- Intense reacties van angst,
- hulpeloosheid of walging
- Instabiliteit in de emotionele beleving

Kinderen kunnen ook extra aanhangelijk zijn of lichamelijke klachten hebben zoals hoofd- of buikpijn.

Uitgangspunt is telkens dat deze klachten zijn ontstaan als gevolg van een of meer beschadigende ervaringen. 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.

HOE WERKT EMDR?

Dat **EMDR** werkt bij trauma's lijkt geen twijfel. Er bestaan inmiddels 21 gecontroleerde onderzoeken naar de effectiviteit van **EMDR**. Dit maakt **EMDR** op dit moment de meest geëvalueerde behandeling op het gebied van trauma.

Kort geschetst houdt de geprotocolleerde behandeling het volgende in:

De therapeut zal vragen aan de nare belevenis 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.

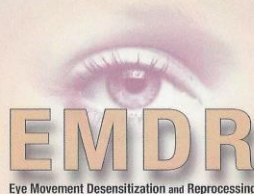
Door het met de ogen volgen van de hand van de therapeut of bilaterale audio stimulatie (klikjes via de koptelefoon) wordt "het informatieverwerkingsstelsel" in de hersenen gestimuleerd.

De **EMDR** procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. De cliënt wordt na elke set oogbewegingen gevraagd zich te concentreren op de meest opvallende verandering, waarna er een nieuwe set volgt. De aangeboden sets oogbewegingen of geluiden zullen er langzamerhand toe leiden dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest.

WAT DOET EMDR?

Hoe **EMDR** precies werkt is nog onduidelijk. Een mogelijke verklaring voor de effecten van **EMDR** is dat de procedure leidt tot versnelde informatieverwerking. Denkbaar is dat combinatie van het sterk denken aan de traumatische gebeurtenis en de aandacht voor de afleidende stimulus ervoor zorgt dat het natuurlijk verwerkingsstelsel wordt gestimuleerd. Een wisselwerking tussen de twee hersenhelften die door deze methode gestimuleerd wordt waardoor verstand en gevoel geïntegreerd worden, is een andere veronderstelling waarom deze methode werkt.

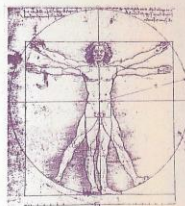
INFORMATIE:



Samenwerkende EMDR therapeuten Nederland

Koningstraat 75 achter
1941 BB Beverwijk

secretariaat:
www.emdr-therapeuten.nl
info@emdr-therapeuten.nl

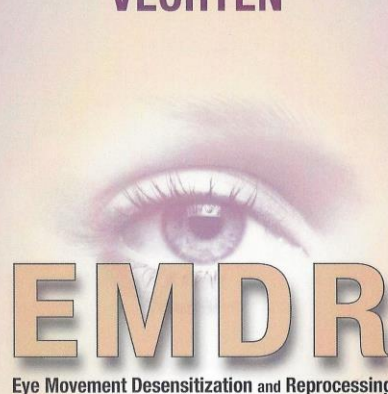


Uw Therapeut:

Roelf Ketelaar



VAN VLUCHTEN EN VECHTEN



NAAR VRIJHEID EN VREUGDE