

Tarieven / Werkwijze

Werkwijze

Wil jij mijn begeleiding na een heftige ervaring of mijn luisterend oor in een verdrietige periode, neem contact op, dan plannen we een intakegesprek. Het intakegesprek vindt plaats in mijn praktijk of bij je thuis. Er is ruimte om je verhaal te vertellen en ik zal een uitgebreide vragenlijst met je doornemen.

Om direct het lichamelijke aspect van het rouwproces aan te pakken, is een behandeling bij het intakegesprek inbegrepen, waarbij je kunt kiezen tussen een Acces Bars- of EMDR-sessie. Beide behandelingen zullen ieder op hun eigen wijze je rouwproces (verder) in werking zetten. De werkwijze van deze behandelingen staan hieronder uitgelegd.

Ongeveer 2 weken na het uitgebreide intakegesprek neem ik opnieuw contact met je op. We evalueren het intakegesprek en de uitwerking van de door jouw gekozen en ondergane behandeling. Afhankelijk van je behoefte plannen we een vervolg gesprek. Uiteraard is er ook eerder al de mogelijkheid om je ervaring en/of vragen telefonisch of per mail aan mij terug te koppelen.



Tarieven rouwbegeleiding

Alle bedragen zijn inclusief 21% BTW, voorbereidingstijd, uitwerking en gebruik van materialen. Wanneer ik op locatie kom, gelden hiervoor reiskosten van € 0,22 per kilometer, berekend vanuit mijn praktijk aan de Beatrixstraat 1 in Heeswijk-Dinther.

- ✓ Kennismakingsgesprek: gratis (tijdsduur 15 minuten)
- ✓ Intakegesprek (inclusief EMDR- of Access Bars-sessie): € 87,50
- ✓ (Wandel-)coaching per sessie per uur: € 67,50
- ✓ Telefonisch consult: € 10,- per 10 minuten
- ✓ EMDR-sessie / Acces Bars-sessie: € 65,- per sessie

Gereserveerde tijd voor een afspraak, welke niet tenminste 24 uur van te voren is afgezegd, breng ik in rekening.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

EMDR?? Je concentreert je op die ene vervelende gebeurtenis en tegelijkertijd focus je op mijn vingers die van links naar rechts bewegen.

EMDR is een procedure om nare ervaringen te verwerken. Hierdoor wordt het informatieverwerkingssysteem in de hersenen gestimuleerd. EMDR leidt ertoe dat de herinnering aan een traumatisch beeld vrij snel de emotionele lading verliest en het dus minder pijnlijk is om aan die gebeurtenis terug te denken.

Access Bars

Bars is Engels voor punten. In en rond je hoofd zitten 32 energiepunten die banen vormen. De Access Bars zijn specifieke punten op het hoofd die bepaalde thema's en onderwerpen in ons leven belichamen. Door deze 32 energiepunten op het hoofd zachtjes aan te raken in bepaalde combinaties van deze punten voor een gedurende tijd, laat je de energie lopen waardoor deze ontladen en daarmee laat je je jouw belemmerende gedachten en conclusies over deze thema's los.

Om een beeld te vormen kun je zien zoals het als het opschonen van een computer. Ons hoofd is ook een soort computer waar we allerlei gedachten, aannames, conclusies en bedenkingen uitvoeren en verzamelen van onze dagelijkse gebeurtenissen en ervaringen.

Veel van deze gedachten en conclusies kunnen belemmerend zijn en kunnen een drukte, chaos en/of stress veroorzaken in ons hoofd. Het gaat hierbij dus niet om je herinneringen of je verstand, maar om de overbodige rommel.

Deze overbodige "rommel" om het zo maar te noemen, kun je weg laten ebben door een Bars behandeling. Door de zogenoemde bars te laten lopen of stromen, kun je weer meer ruimte en rust krijgen in je hoofd. En alleen jij kan los laten waar jij bereid bent om los te laten.

Hoe ziet een Access Bars behandeling eruit?

Tijdens deze behandeling lig je lekker en ontspannen op een behandeltafel en hoef je alleen bereid te zijn om te ontvangen. Je hoeft zelf hier niets voor te doen.

Je houdt gewoon je kleren aan en gaat liggen op de tafel, en je maakt jezelf comfortabel met een kussentje en een dekentje als je dat prettig vindt. Jouw comfort staat boven aan. Je kunt je ogen dicht doen of je houdt ze gewoon open, het kan allemaal.

Als je eenmaal lekker ligt dan kunnen we beginnen en zal ik met mijn vingers verschillende punten op je hoofd aanraken (de zogenoemde bars). Dit gebeurt zachtjes en zonder druk. Door het aanraken van de bars, ontlad je lichaam deze punten.