

*Haal het
beste uit
jezelf*



HYPNOTHERAPIE HEEMSKERK

Informatie & ervaringen

Welkom bij Hypnotherapie Heemskerk	03
Wat is hypnotherapie?	04
Wanneer de pijn maar niet weggaat	06
Medische hypnose bij SOLK-klachten	08
Van angst naar stress en misschien wel een burn-out	10
De oorzaak achter jouw eetgedrag	12
Waarom hypnotherapie zo effectief is tegen een jeugdtrauma	14
Trauma en posttraumatische stressstoornis	16
Kinderhypnose	18
Het Prikkelbare Darm Syndroom: een verbinding tussen darmen en hersenen	20
Stoppen met roken: waarom is het zo moeilijk	22
Levensmissie ontdekken met de zielenreis	24
De Polyvagaaltheorie	26
Psychosociale therapie	28
Wat is lichaamswerk?	29
Welke aanpak gebruiken we om cliënten te helpen?	30
Ervaringsverhaal 'Niet straks, niet later, maar nu'	32
Ervaringsverhaal 'Ik overwon eigenlijk mijn angstklachten'	33
Hypnotherapeut Karin Bakker: 'Ik was totaal overdonderd en realiseerde me, dat wil ik ook!'	34

Welkom bij Hypnotherapie Heemskerk

Hypnotherapie Heemskerk, opgericht in 2016, heeft inmiddels duizenden cliënten uit heel Nederland geholpen met specifieke hulpvragen. Denk hierbij aan trauma's, angsten, verslavingen, slaapproblemen, chronische pijn, medisch onverklaarbare klachten en meer.

Ons team bestaat uit ervaren en gecertificeerde hypnotherapeuten die allen ontzettend gemotiveerd zijn om cliënten een luisterend oor en de beste hulp te bieden. Op betrokken, deskundige en vertrouwde wijze.

Deskundige en betrouwbare zorgprofessionals

Rondom behandelingen in het complementaire circuit bestaan soms twijfels. Dat is heel begrijpelijk, want je wilt in goede handen zijn. Het is dan ook belangrijk dat je goed naar de kwaliteit en kennis van de therapeut kijkt.

Bij Hypnotherapie Heemskerk zijn alle therapeuten aangesloten bij één of meerdere beroepsverenigingen, zoals de RBCZ, NBVH en NFG. Daarnaast worden er strenge eisen gesteld aan kennis, vaardigheden en cliëntgerichtheid. Denk hierbij aan onder andere een verplichte jaarlijkse bijscholing en collegiale intervisies.

Ook zijn al onze therapeuten aangesloten bij de RBCZ (Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg). Dit is een ISO-gequalificeerd kwaliteitsregister voor therapeuten in de complementaire gezondheidszorg. Er worden hoge eisen gesteld aan de therapeuten die in het register staan. Zo dien je aan strenge kwaliteitseisen te voldoen om het RBCZ-keurmerk te mogen ontvangen.

Met andere woorden: als je kiest voor een geregistreerde en gecertificeerde therapeut, kies je voor therapie van hoge kwaliteit.

Vergoeding

Om voor (gedeeltelijke) vergoeding in aanmerking te komen, achten zorgverzekeraars het noodzakelijk dat de zorgprofessional ingeschreven is bij één van de bovengenoemde beroepsverenigingen. De vergoeding vindt meestal plaats vanuit de aanvullende verzekering, maar we adviseren om dit zelf na te vragen bij de zorgverzekeraar.

Hoe kun je een afspraak maken?

Indien je graag hulp wilt inschakelen voor een specifieke klacht, kun je telefonisch contact opnemen met onze praktijk. Ook zijn wij bereikbaar via e-mail en kun je eenvoudig online een afspraak maken. Wij moedigen iedereen aan om aan zichzelf te werken. Om positiever in het leven te staan en om te kunnen genieten, in plaats van alleen te overleven. Maar bovenal, om écht weer van jezelf te houden.



Wat is hypnotherapie?

Hypnotherapie richt zich op het onderbewuste gedeelte van het menselijk brein. Via hypnose kan een hypnotherapeut in het onderbewustzijn veranderingen aanbrengen, waardoor een bepaalde klacht – vaak veroorzaakt door een verdrongen trauma en/of emotie – vermindert of zelfs verdwijnt.

Denk hierbij aan klachten als:

- overgewicht
- stress
- angsten
- (chronische) pijnklachten
- verslavingen
- slaapproblemen
- trauma's

Wat is het onderbewustzijn?

Het onderbewustzijn is onder meer een verzameling van emoties en overtuigingen die je gedurende jouw leven hebt opgeslagen. Het is een soort automatische piloot waar jij zelf geen invloed op hebt, maar die wel 95% van jouw handelingen bepaalt.

Vooraf de kindertijd van 0 tot 4 jaar speelt hierbij een belangrijke rol. Bepaalde gebeurtenissen uit deze periode zijn grotendeels in het onderbewustzijn opgeslagen en verdrongen. Wanneer je als kind bijvoorbeeld nooit aandacht kreeg, kan dit resulteren in een levenslange overtuiging van 'niet goed genoeg' zijn. En doordat je jezelf nooit goed genoeg voelt, blijf je hangen in een vicieuze cirkel van minderwaardigheid op welke leeftijd dan ook. Het maakt dus niet uit hoe oud of hoe jong je bent.

De meest voorkomende negatieve overtuigingen zijn daarbij als volgt:

1. Ik moet perfect zijn voor de buitenwereld.
2. Ik ben niet belangrijk genoeg.
3. Andere mensen zijn veel succesvoller of slimmer dan ik.
4. Ik ben het allemaal niet waard.
5. Als ik 'nee' zeg, houdt niemand meer van me.
6. Ik moet hard en sterk zijn in deze wereld.
7. Ik heb altijd pech in het leven. Alles overkomt mij.
8. Emoties voelen maakt me zwak.

Wat voor invloed heeft het onderbewustzijn op het dagelijks leven?

De opgeslagen overtuigingen en emoties in ons onderbewustzijn kunnen zo intens zijn dat ze uiteindelijk een (extreme) belemmering vormen voor ons dagelijks leven. Zo kunnen vroegere gebeurtenissen nog steeds van grote invloed zijn. Denk hierbij aan moeilijke geboortes, gebroken families, mishandeling of seksueel misbruik.

Ons onderbewustzijn kan ervoor zorgen dat we geen bewuste herinnering hebben aan bepaalde ervaringen. Dit mechanisme heeft een beschermende functie, omdat het

ons beschermt tegen pijnlijke herinneringen. Daardoor hoeven we de pijnlijke gebeurtenis niet constant onder ogen te zien. Echter, deze vroegere gebeurtenissen kunnen vaak een zware invloed hebben op ons dagelijks leven. Op latere leeftijd kun je bijvoorbeeld nog steeds een gebrek aan veiligheid voelen.

Dit kan ertoe leiden dat je gedurende je hele leven een emotionele muur omhooghoudt, het gevoel hebt dat je er alleen voor staat, afkerig bent van aanrakingen, niemand vertrouwt en je emoties niet toelaat.

Misschien denk je nu wel: 'een automatisch beschermingsmechanisme. Zo erg is dat toch niet?'. Maar niets is minder waar. Op de lange termijn beschermen deze negatieve overtuigingen je niet meer; ze belemmeren je juist om gelukkig te zijn. Een hoge muur houdt mensen die het goed met je voorhebben buiten, waardoor het moeilijk is liefde te ontvangen en je misschien nooit echt gelukkig zult zijn. Bovendien kunnen opgekropte negatieve emoties op termijn leiden tot fysieke klachten.

Wat gebeurt er tijdens een hypnosessie?

Van tevoren willen we graag benadrukken dat iedere hypnosepraktijk anders is en een eigen werkwijze hanteert. De volgende informatie is gebaseerd op onze eigen praktijk:

1. Elk hypnosetraject begint met een intakegesprek met aansluitend de eerste kennismaking met hypnose. Tijdens deze sessie probeert de therapeut een goed beeld te krijgen van de oorzaak van jouw klacht. Samen bepalen jullie een doelstelling voor de behandeling(en) en maken jullie een plan van aanpak. Daarna maak je via een lichte trance kennis met hypnose.
2. Tijdens de volgende sessies word je in een diepe staat van ontspanning gebracht. Je gaat liggen in een comfortabele stoel en sluit je ogen. De hypnotherapeut brengt je langzaam in een zeer diepe staat van ontspanning die nodig is om nieuwe suggesties in je onderbewustzijn te plaatsen. Dit gaat via een zachte en rustige stem, zonder aanrakingen.
3. Eenmaal in hypnose gaan we op zoek naar de oorzaak van jouw klacht. Dit kan bijvoorbeeld iets zijn waar je je niet bewust van bent. Of iets dat je lang geleden hebt weggestopt. Door 'in gesprek' te gaan met je onderbewustzijn ontdekken we uiteindelijk de oorzaak. Vervolgens plaatsen we nieuwe suggesties in het onderbewustzijn zodat de klacht afneemt en/of verdwijnt. Je hebt gedurende de sessie de volledige controle over je eigen lichaam.

Hypnose voelt als een diepe staat van ontspanning. Denk aan het helemaal opgaan in een boek; je hoort de omgeving wel maar reageert er niet op. Ook het autorijden op de automatische piloot is hier een voorbeeld van, waarbij je plotseling thuis bent zonder de rit te herinneren. Voor een beter beeld van hypnotherapie – en het effect van de behandelingen – raden we je aan om contact op te nemen met de praktijk.

Wanneer de pijn maar *niet weggaat*

Pijn kan ontzettend vervelend zijn, zeker als je er constant last van hebt. Als de pijn je 's nachts niet wakker houdt dan voel je het wel bij het opstaan. Bovendien lijken externe factoren, zoals een drukke agenda of jouw stemming, een negatieve invloed te hebben op de pijn.

Chronische pijn

Pijn heeft een functie: het waarschuwt ons bij schade aan het lichaam, bijvoorbeeld na een operatie. Het is belangrijk om voldoende rust te nemen, zodat het lichaam kan herstellen. Na een poosje is de pijn verdwenen en ga je verder met jouw leven. Bij chronische pijn is dat echter anders. Vaak is er geen medische en fysieke verklaring voor de constante narigheid. Maar de pijn drukt langzamerhand een zware stempel op jouw leven en uiteindelijk kan het je dagelijkse leven behoorlijk beïnvloeden.

Zoektocht

Het vinden van een medicijn tegen de pijn blijkt een ware zoektocht. Waarschijnlijk heb je al veel artsen bezocht en te horen gekregen dat je er maar mee moet leren leven. Het zal namelijk nooit meer weggaan. Misschien denk je alles al geprobeerd te hebben en wil niets helpen. Misschien heb je zelfs al geaccepteerd dat de pijn altijd een onderdeel van je leven zal zijn. Dat is echter niet altijd het geval. In de praktijk blijkt dat chronische pijn vaak voortkomt uit een trauma. Het heeft dus eerder een emotionele dan een medische oorzaak. Wanneer de pijn aanwezig is, probeert het lichaam ons iets duidelijk te maken.

De oplossing

De oplossing kan in het onderbewustzijn liggen. Met hypnotherapie kunnen we via het onderbewustzijn de oorzaak van de chronische pijn achterhalen. We richten ons dus niet op de medische oorzaak, maar op de emotionele oorzaak van jouw pijn. Vervolgens zorgen we via hypnose dat de wond heelt en het trauma oplost, wat het einde kan betekenen van jouw chronische pijn.

Twijfel

Je kunt er natuurlijk voor kiezen om niets te doen en de pijn te accepteren. Je hebt waarschijnlijk al veel geprobeerd, maar niets heeft geholpen. Hoewel dat begrijpelijk klinkt, hoef je niet te leven met constante pijn. Onze hypnotherapeuten hebben al vele cliënten effectief geholpen bij pijnklachten.

In 3 à 4 hypnotherapiesessies vinden we samen een snelle en effectieve manier om jouw chronische pijn te behandelen. Wil je dus verlost worden van jouw chronische pijn? Neem dan contact op met onze praktijk.

Voorbeelden van emotionele oorzaken bij chronische pijn:

- ✓ Je hebt op emotioneel vlak iets ernstigs meegemaakt.
- ✓ Je bent jarenlang gedomineerd door een overmatige hoeveelheid stress.
- ✓ Vroeger ben je seksueel misbruikt (mogelijk zelfs zonder je dit te herinneren).
- ✓ Je werd in jouw leven nooit als belangrijk beschouwd door anderen.
- ✓ Je hebt een narcistische partner gehad.

Je hoeft niet
met constante
pijn te leven

Wist je dat?

Volgens de meest recente cijfers van het ministerie van Volksgezondheid hebben 9,9 miljoen mensen een chronische aandoening. Dat is 58% van de Nederlandse bevolking. 54% van de Nederlandse bevolking heeft zelfs last van meerdere chronische aandoeningen. Dit wordt ook wel 'multimorbiditeit' genoemd. Daarnaast lopen er meer vrouwen dan mannen rond met een chronische aandoening, hoewel het verschil niet heel groot is: 54% van alle mannen en 61% van alle vrouwen. Ruim 33% van de bevolking heeft al eens een huisarts bezocht voor zijn of haar klachten. Het is helaas niet bekend of hun bezoek ook tot pijnvermindering heeft geleid.

Onverklaarbare pijn behandelen met medische hypnose

Heb je pijn waarvoor geen medische oorzaak te vinden is? Milde klachten hebben weinig invloed op ons dagelijks functioneren. Er zijn echter ook medisch onverklaarbare pijnklachten, ook wel SOLK-klachten genoemd, die het dagelijkse leven zó sterk beïnvloeden dat je jouw hobby's hebt moeten opgeven of zelfs bent gestopt met werken.

Het stellen van een diagnose is vaak een lange en frustrerende weg en er is veel onbegrip uit de omgeving. Gelukkig is er een manier om toch aan deze klachten te werken.

Waar kunnen deze klachten dan wél vandaan komen?

Veel klachten vinden hun oorsprong in het ervaren van een negatieve ervaring of emotie. Denk aan het verliezen van een geliefde, een ernstig ongeluk, seksueel misbruik, mishandeling, verwaarlozing of PTSS. De lichamelijke processen zijn daardoor volledig van slag en verhogen het stresshormoon in het lichaam.

Wist je dat alle gebeurtenissen en emoties worden opgeslagen in ons lichaam? Vaak is er een directe koppeling tussen een gebeurtenis en deze klachten. Er kan ook sprake zijn van opgestapelde emoties of spanningen waar je je niet bewust van bent.

Veelvoorkomende oorzaken van SOLK-klachten:

- Fysiek, psychologisch of seksueel misbruik
- Familiegesciedenis van psychiatrische problemen
- Lichamelijke ziekte van één of beide ouders
- Financiële status en crisis in het gezin
- Negatieve levensgebeurtenissen, zoals ervaringen met gepest worden
- Toenemende pijn na een stressvolle gebeurtenis
- Een eerdere lichamelijke aandoening, zoals een ernstige ontsteking

SOLK-klachten behandelen met medische hypnose

Wanneer er sprake is van SOLK-klachten, gaat de hypnotherapeut samen met de cliënt op zoek naar de mogelijke onderliggende emoties en overtuigingen. Allereerst wordt, via medische hypnose, de wisselwerking tussen de pijn en de lichamelijke reacties onderzocht. De cliënt leert vervolgens te luisteren naar wat het lichaam probeert te vertellen.

Medische hypnose verlicht niet alleen de pijn die aan SOLK-klachten verbonden is, maar ook de gevoelens van onmacht die tot uiting zijn gekomen. Aan de hand van de inzichten wordt gekeken hoe de cliënt de regie over het eigen lichaam weer terug kan krijgen, om zodoende weer te kunnen genieten van een leven zonder pijn.

Van **angst** naar **stress** en misschien wel een **burn-out**

Vliegangst, faalangst of claustrofobie: bang zijn is ontzettend vervelend. Het brengt lichamelijke klachten met zich mee die kunnen leiden tot stress en een burn-out. De kracht van het brein wordt hierin regelmatig onderschat. En dat is jammer, want je kunt er vaak zowel de oorzaak als de oplossing vinden van een specifieke klacht.

Overbodig alarmsysteem

Angsten en fobieën zijn gebaseerd op een natuurlijke onderbewuste reactie. Deze reactie wordt gevormd door een specifieke situatie waarbij men het gevoel heeft de controle over zichzelf of de omgeving te verliezen. Het is dus een onbewust programma dat de taak heeft om ons te beschermen tegen gevaar. Het probleem ontstaat echter wanneer dit alarmsysteem afgaat op momenten dat het niet nodig is. Ons alarmsysteem is dan uit balans. Vaak weet je ook dat het niet nodig is, maar toch reageert je lichaam alsof er extreem gevaar is. Als je de angst of fobie wilt wegnemen, is het van belang je te richten op het onderbewustzijn en het verleden, waar de angst is verankerd en ontstaan.

Wanneer angst voor stress of zelfs een burn-out zorgt

Als je vaak een angstig gevoel hebt, kan dit leiden tot stress. Maar stress kan ook het gevolg zijn van opgeslagen overtuigingen in ons onderbewustzijn. Denk hierbij aan overtuigingen als 'ik ben niet goed genoeg' of 'ik ga falen'. Door stress blijven spieren aangespannen tijdens het slapen. Dit leidt tot vermoeidheid en heeft weer verschillende klachten als gevolg, zoals obstipatie, diarree of voedselintolerantie. Stress kan daarom erg vervelend zijn. Al met al heeft het een verwoestend effect op het immuunsysteem. Wanneer stress voor langere tijd aanhoudt, spreken we van een burn-out.

Symptomen van stress:

- ✓ Versnelde hartslag en ademhaling
- ✓ Vermoeidheid en gebrek aan energie
- ✓ Veel of juist weinig eetlust
- ✓ Hoofdpijn
- ✓ Spierpijn
- ✓ Duizeligheid
- ✓ Slaapproblemen

Hoe kan hypnotherapie helpen?

Hypnotherapie kan je helpen om van je angst of fobie af te komen. Irreële angsten zijn gelukkig middels hypnose op vergelijkbare wijze op te heffen. Het gaat erom dat de angst gewist wordt alsof het er nooit is geweest. Daar heb je geen langlopende therapieën, antidepressiva of heftige confrontaties voor nodig.

Stress kan ook effectief worden behandeld met hypnose. Tijdens hypnotherapie kun je bewustwording ontwikkelen en werken aan jouw zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde. Jouw onderbewustzijn leert daardoor beter omgaan met stressvolle situaties.

Wil je graag van je angsten en/of stress afkomen? Neem dan contact op met onze praktijk.

De oorzaak achter jouw *eetgedrag*

Zwaarder worden en overgewicht ervaren is een vervelend gevoel. Die ene broek die altijd zo lekker zat, begint ineens te knellen bij de heupen en taille. Met moeite trek je hem toch aan, omdat de acceptatie van een grotere maat ondenkbaar is. Je blijft jezelf persen in een broek die te strak zit of niet dichtgaat. De stapel broeken die je niet meer past, wordt steeds groter.

Dan komt die zenuwslopende tocht naar de weegschaal. Met een bonzend hart wacht je op het getal dat tevoorschijn komt. Je krijgt een brok in je keel. Het getal is nóg hoger dan voorheen. Dag zelfvertrouwen!

Verontwaardigd vraag je je af hoe dit komt. 'Hoe kan dat toch?' Je bent deze maand toch 6 keer naar de sportschool geweest? Oké, misschien wel een beetje met tegenzin, maar je stond er wel. Is al die moeite dan weer voor niets geweest?

Waarom begin je er eigenlijk nog aan? Die kilo's komen toch wel weer, denk je bij jezelf. Want ja, je hebt deze maand nog 3 verjaardagen, een bedrijfsetentje, een weekendje Antwerpen, Monique en Peter die langskomen, en op zaterdag heb je eigenlijk geen zin om te koken. Toch wil je diep van binnen heel graag van die vervelende kilo's af.

Deze gedachtes houden ons dik

Ergens diep in ons brein, op een plek waar wij zelf niet bij kunnen, zitten belemmerende en negatieve overtuigingen die ons dik houden. Deze overtuigingen zijn gebaseerd op ervaringen, angsten en gewoontes die je hebt opgeslagen vanaf je 4e levensjaar. De meest voorkomende overtuigingen bij mensen met overgewicht zijn:

- Je moet perfect zijn voor de buitenwereld, maar je bent dat niet.
- Je bent niet belangrijk en niet interessant genoeg.
- Als je nog zwaarder wordt, zal niemand meer van je houden.
- Je moet groot en sterk zijn om het leven aan te kunnen.
- Je bent het niet waard en je mag er niet zijn.

Al deze overtuigingen zijn opgeslagen in ons onderbewustzijn, dat verantwoordelijk is voor 95% van al onze handelingen. Deze overtuigingen vormen nu hoogstwaarschijnlijk onbewuste barrières bij het bevorderen van je fysieke gezondheid. Stiekem gun je het jezelf niet, omdat je het voor je gevoel niet 'verdient'.

Hoeveel smoesjes heb je bijvoorbeeld wel niet verzonnen om niet naar de sportschool te gaan? Om vervolgens een hele zak chips op de bank te verslinden? Waarschijnlijk zit het ook zo: je wilt heel graag afvallen, maar niet voor jezelf. Maar hoe kun je veranderen als je het niet eens voor jezelf doet?

Het 'Virtuele Maagband'-programma

Hoewel je het onderbewustzijn zelf niet direct kunt veranderen, is hypnotherapie hier juist zeer geschikt voor. Met hypnotherapie is uiteindelijk dan ook de 'Virtuele Maagband' ontwikkeld.

Dit betreft geen 'echte' operatieve maagband maar een fictieve maagband, aangebracht via hypnose, die ervoor zorgt dat je lichaam daadwerkelijk gelooft dat je een maagbandoperatie hebt ondergaan. Je eet daardoor kleinere porties en zit eerder vol. En dat gesnoep? Daar heeft 85% van de cliënten na de eerste twee sessies geen last meer van. Hierdoor biedt het 'Virtuele Maagband'-programma een lange termijnoplossing voor gewichtsbeheersing, maar dan zonder de risico's die horen bij een operatie. Dit betekent dat je niet onder narcose hoeft en geen last krijgt van wonden, pijn, ontstekingen en/of littekens. Bovendien is er geen lang voortraject of hoog BMI nodig. Bij een operatieve maagband is dit wel het geval.

Leren om van jezelf te houden

Het klinkt misschien als een foute Amerikaanse commercial voor de zoveelste 'wondermethode', maar de oplossing is vrij logisch. Besef ook dat het geen wondermiddel is, maar een effectief hulpmiddel om je op de juiste weg te helpen.

Via hypnotherapie gaan we deze onderliggende overtuigingen aanpakken. We buigen ze om naar positieve overtuigingen, zodat niet alleen het afvalproces maar ook je levenspatroon positief verandert. De oplossing is dus eigenlijk vrij logisch.

Je wordt niet langer achtervolgd door onzekerheden en emoties richting gewicht en je gaat leren om dingen voor jezelf te doen – en om van jezelf te houden.

Is dat achteraf niet het allerbelangrijkste?

4
Het 'Virtuele Maagband'-programma biedt een langetermijnoplossing voor gewichtsbeheersing, maar dan zonder de risico's die horen bij een operatie



Waarom hypnotherapie zo **effectief** is tegen een **jeugdtrauma**

Zijn trauma's op te lossen met hypnotherapie? In dit artikel lees je over het onmiskenbare verband tussen trauma's en het onderbewustzijn. En hoe je de negatieve emotie achter een trauma kunt verwijderen door in gesprek te gaan met het onderbewuste.

Waar de meesten vrolijk door het leven gaan, worden anderen geteisterd door hun verleden. Een verlamdend verleden dat je achtervolgt en maar niet los wil laten. Bijbehorende symptomen zijn zweten, trillen, misselijkheid, hartkloppingen en een droge mond. Bij een trauma kan iets plaatsgevonden hebben dat zowel fysiek als mentaal een enorme indruk heeft achtergelaten. Iets wat jou herhaaldelijk overvalt, maar waar je zelf niet direct bij kunt.

Maar dat is niet het enige. Voor veel mensen blijft een trauma jarenlang onderdeel uitmaken van wie ze zijn, hun identiteit. Hierdoor is het goed mogelijk dat jij – of iemand die je kent – hier op latere leeftijd nog steeds veel last van heeft.

Verloren identiteit

Bij een jeugdtrauma is dit effect nóg sterker. Een kind kan namelijk nog niet goed relativeren. Het maakt dan ook niet uit hoe heftig een bepaalde gebeurtenis is of dat deze onschuldig lijkt in de ogen van een volwassene. Het kind slaat de gebeurtenis op, waarna hij of zij zichzelf ontwikkelt rondom deze gebeurtenis. In plaats van dat het gezien wordt als een los moment waar ze zelf geen schuld aan hadden, begint het langzaam maar zeker onderdeel uit te maken van wie zij zijn, ook op latere leeftijd. Je ziet jezelf dan als 'een slachtoffer' of als 'een mislukking waar niemand van houdt'. Of je houdt jezelf juist voor dat de pijn je sterk heeft gemaakt. Je voelt je een 'strijder' of een 'overlever'. Het wordt dan heel moeilijk om dit los te laten.

Verborgene trauma's uit zelfbescherming

Dit proces kan ook de andere kant op werken. Zo kunnen bepaalde voorwerpen of plaatsen plotseling negatieve emoties en associaties oproepen zonder dat daar een verklaarbare reden voor is. In dat geval kan het zijn dat jouw onderbewustzijn een trauma voor jezelf verborgen houdt. Het onderbewustzijn fungeert dan als een soort zelfbeschermingsmechanisme dat jou de schade wil besparen. Vaak zijn dit jeugdtrauma's die niet meer bewust op te roepen zijn, maar die wel onbewust een enorme invloed uitoefenen op het dagelijks leven.

Het kan heel bevrijdend zijn om in 2 tot 4 sessies al direct verandering te voelen.

Hoe kun je een trauma aanpakken?

Allereerst dient een hardnekkig trauma zeer serieus genomen te worden. Een (jeugd)trauma kan zich namelijk heel diep nestelen in ons brein, wat niet zomaar weg te denken is.

Gelukkig zijn er effectieve therapievormen beschikbaar die helpen tegen jeugdtrauma's, zoals hypnotherapie, IEMT en EMDR. Hypnose heeft zich meerdere keren bewezen als zeer effectief bij (jeugd)trauma's. In onze praktijk, waar we dagelijks met getraumatiseerde cliënten werken, zien we dit regelmatig terug.

Waarom trauma verwerken met hypnose?

De laatste jaren wordt het steeds duidelijker dat hypnose een zeer effectieve behandelmethode voor trauma's is. Dit heeft een aantal redenen:

1. Directe toegang tot onderbewustzijn:

Als mens maken we dagelijks bewuste keuzes. Het zijn echter de onbewuste keuzes die de boventoon voeren. Daarom is het ook niet gek dat je zo vaak te maken krijgt met de gevolgen van een trauma. Zelfs wanneer je er niet bewust aan denkt, komen de gevolgen van het trauma alsnog op een onbewuste manier tot uiting. Maar het is heel lastig om het onderbewustzijn zelf te bereiken. Daarom is hypnotherapie zo effectief tegen trauma's.

2. Snel resultaat:

Bij het verwerken van trauma's door middel van hypnose wordt relatief snel resultaat geboekt. Het kan namelijk maanden tot jaren duren om via reguliere psychologie succesvol onbewuste denkpatronen te veranderen. Het kan heel bevrijdend zijn om na 2 tot 4 sessies direct verandering te ervaren.

3. Mentale rust:

Aan de hand van hypnotherapie wordt er langzaam maar zeker gewerkt naar mentale rust. Pas wanneer je perfect in balans bent en je je negatieve denkpatronen in het verleden laat, ben je in staat om een rustig leven te leiden.

Afspraak maken

Heb je al jarenlang last van een (jeugd)trauma en kun je er zelf geen plek aan geven? Dan is het een goed idee om hypnotherapie te proberen, net zoals de duizenden cliënten die je voorgingen. Je hoeft namelijk echt niet te leven met dat zware blok aan je been. Hypnotherapie is een prachtige manier om – via de kracht vanuit jezelf – een nieuwe mentale start te maken. En wij geloven dat dit óók voor jou mogelijk is.

Hypnotherapie en **PTSS**

Bevrijding van trauma

Soms vinden er ingrijpende gebeurtenissen plaats in iemands leven die langdurige psychische klachten tot gevolg hebben. Denk aan het zelf meemaken of getuige zijn van een ongeluk, geweld, bedreiging, overval, oorlogstrauma, verkrachting, misbruik, incest of het plots overlijden van een dierbare. Ook een zeer emotioneel ingrijpende gebeurtenis als verwaarlozing, pesten of afwijzing kan tot een trauma leiden. Wat weer de basis kan vormen voor een negatief zelfbeeld en andere persoonlijkheidsproblematiek.

Onder normale omstandigheden leidt een heftige gebeurtenis tot een normale stressreactie (hoofdpijn, spierspanning, vermoeidheid, verhoogde hartslag) die niet automatisch PTSS tot gevolg heeft. Men is normaliter in staat om een normale stressreactie goed te verwerken met de steun van een vertrouwde omgeving en eventueel een aantal therapie sessies. Na een paar weken zou je al een duidelijke verbetering moeten zien.

Bij PTSS is dit anders. De gebeurtenis veroorzaakt in dat geval (soms zelfs onbewust) een blijvende wond. Iedereen reageert hier anders op en deze gebeurtenissen kunnen een diepe indruk achterlaten. Men heeft dan nog maanden of zelfs jaren last van verschillende klachten, zoals:

- herbelevingen
- prikkelbaarheid
- negatieve gedachten
- woede-uitbarstingen
- extreme waakzaamheid
- slapeloosheid
- hyperactivatie
- het vermijden van alles dat aan de gebeurtenis doet denken.

Uiteindelijk gaat het om gevoelens van onveiligheid en onmacht. Het kan aanvoelen alsof het onderbewustzijn zich niet bewust is dat de situatie voorbij is. Daardoor blijft men in het verleden hangen, gevangen op een plek waar men wanhopig probeert aan te ontsnappen.

Herbelevingen en triggers

De belangrijkste klacht bij PTSS is het steeds weer herbeleven van de traumatische gebeurtenis. Men associeert dan bepaalde geluiden, beelden of geuren met de traumatische gebeurtenis. De 'trigger' is dan afgegaan. Buiten de psychische reacties kan er ook sprake zijn van lichamelijke reacties zoals een versnelde hartslag, trillen, zweten en zelfs flauwvallen. We slaan tenslotte alle emoties op in het lichaam.

Er kan ook geheugenverlies optreden. In dit geval schakelt het onbewuste brein, uit zelfbescherming, het bewuste brein uit om te overleven. Hierdoor worden het wat, wie en wanneer niet goed opgeslagen. Soms is er daardoor alleen nog een fragment van de gebeurtenis op te roepen.

Seksueel misbruik

Trauma's kunnen klein zijn maar ook zeker groot, zoals bij seksueel misbruik, mishandeling en verwaarlozing. Vooral de gevolgen van seksueel misbruik en incest laten diepe sporen na in het leven van de slachtoffers. De persoonsontwikkeling kan in dat geval ernstige schade hebben opgelopen.

Meestal dragen slachtoffers het geheim lang bij zich en hebben ze er nog nooit over gesproken. Ze schamen zich en voelen zich schuldig. Er is sprake van onmacht, verdriet en ze voelen zich onveilig en boos. Hypnotherapie Heemskerk biedt een veilige plek om dit soort trauma's te verwerken. Bij PTSS houden we rekening met mogelijk aanwezige persoonlijkheidsstoornissen.

Wat te doen bij PTSS?

Met hypnotherapie gaan we ervoor zorgen dat de wond heelt, zodat je geen negatieve emoties meer ervaart. We verwijderen niet de herinnering aan het trauma, maar wel de negatieve emotie die daaraan gekoppeld is. We gaan hierbij als volgt te werk:

1. De eerste sessie bestaat uit een intakegesprek en een kennismaking met hypnose. Tijdens deze sessie maken we een plan van aanpak en bepalen we samen hoeveel sessies er nodig zijn.
2. Tijdens de tweede sessie gaan we aan de slag met hypnotherapie, EMDR, IEMT, copingstrategieën, Polyvagaal-methodes en/of lichaamswerk. Het doel van deze sessie is om de gekoppelde emoties te verminderen of zelfs te verwijderen.
3. Afhankelijk van de ernst en diepte van het trauma kunnen er aanvullende sessies nodig zijn. Dit bespreek je samen met jouw therapeut.

Hypnotherapie Heemskerk heeft jarenlange ervaring met deze problematiek. De eerste stap is vaak lastig, maar ook het begin van herstel. We benaderen de cliënt als één geheel en houden rekening met de copingstrategieën die de cliënt gebruikte bij het ontstaan van de PTSS. Deze overlevingsstrategieën hebben namelijk gezorgd voor de reactie die de cliënt had op de stressvolle gebeurtenis. En ook deze dienen te veranderen, anders blijven de triggers afgaan.

Daarnaast komen alle andere mogelijk aanwezige psychische problemen aan bod en worden deze gericht behandeld. Soms is er sprake van drie stappen vooruit en twee stappen achteruit, maar uiteindelijk is er vooruitgang. Na het behandelingstraject kan er weer een gevoel van veiligheid ervaren worden, waardoor allerlei zaken in het dagelijkse leven veranderen.

Wordt jouw leven nog steeds beïnvloed door het verleden? Gun jezelf ook de bevrijding van een trauma. Neem contact op voor meer informatie of maak direct een afspraak bij onze praktijk.

De eerste stap is vaak lastig, maar ook het begin van herstel



Kinderhypnose

sociaal en verbonden
opgroeien in veiligheid

Alle kinderen zijn unieke individuen. Ze zijn lang afhankelijk van de ouders in een tijd waarin ze leren omgaan met veranderingen, om uiteindelijk als volwaardige volwassenen deel te kunnen nemen aan de maatschappij. Tijdens dat proces komt er veel op hun pad. Net als volwassenen hebben kinderen logischerwijs reacties op stress, verandering, geweld, rouw en verlies. Dit kan tot verschillende problemen leiden, waarbij de gevolgen later hun volwassen leven kunnen beïnvloeden.

Klachten waar kinderen (veel) last van kunnen hebben:

- ✓ pesterijen op school
- ✓ spanning en stress
- ✓ gebrek aan zelfvertrouwen en/of faalangst
- ✓ leerproblemen
- ✓ eetproblemen (met te veel of te weinig eten)
- ✓ overgewicht
- ✓ angst voor de dokter, tandarts, ziekenhuis
- ✓ angst voor injecties
- ✓ slaapproblemen, nachtmerries en/of angst om te slapen
- ✓ nagelbijten, duimzuigen, tics
- ✓ bedplassen
- ✓ vage klachten, zoals hoofd- of buikpijn waarvoor geen medische oorzaak is gevonden, t.w. SOLK (Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten)
- ✓ darmklachten (PDS)
- ✓ trauma's (zoals het scheiden van de ouders, overlijden van dierbaren etc.), maar ook lichamelijke trauma's
- ✓ en alles wat zich mogelijk als problematisch kan voordoen



Hoe kan hypnotherapie hierbij helpen?

Alle genoemde klachten zijn effectief te behandelen middels hypnose. Doordat kinderen tot de meest hypnotiseerbare leeftijdsgroep behoren, zijn zij een uitstekend voorbeeld van hoe succesvol gewerkt kan worden met hypnose. Dit komt omdat kinderen over een levendige fantasie beschikken, waardoor zij makkelijk kunnen schakelen tussen realiteit en verbeelding.

Daarnaast hebben kinderen nog geen kritisch denkvermogen ontwikkeld ('werkt dit wel voor mij?') en hebben ze nog geen weerstand tegen hypnose ontwikkeld. Hypnose voelt voor hen als een heel natuurlijk proces dat aansluit bij hun belevingswereld. Op een speelse manier kan er gewerkt worden aan het probleem waar ze zelf vanaf willen of last van hebben. Een goede kindhypnotherapeut kan hier zeker bij helpen.

Verstoring in hechting tussen moeder en kind

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat een goede hechting tussen moeder en kind belangrijk is voor het welbevinden van kinderen. Het kind is namelijk afhankelijk van de ouders. Sommige gebeurtenissen kunnen deze band echter verstoren, vaak zonder dat je daar als ouder iets aan kan doen. Zo kan een zware zwangerschap of bevalling een behoorlijke impact hebben op de hechting tussen de moeder en het kind. Dit kan zelfs zo heftig zijn dat het resulteert in lichamelijke klachten bij het kind, zoals jeugdastma. Wanneer je als ouder voelt dat er iets niet klopt in de relatie met je kind, schuilt er vaak hechtingsproblematiek onder.

Met hypnotherapie kun je de band tussen moeder en kind herstellen en versterken, en zelfs eventuele versturende factoren opsporen

Het goede nieuws is dat je met hypnotherapie de band tussen moeder en kind kunt herstellen en versterken, en zelfs eventuele versturende factoren kunt opsporen en aanpakken, zodat een goede hechting alsnog mogelijk wordt.

Hypnotherapie voor de moeder en/of vader

Voordat we met een kind aan de slag gaan, wordt er onderzocht of er factoren aanwezig zijn die de hechting verstoren, zodat de ouder deze vooraf kan oplossen. Soms zijn de klachten van het kind daardoor al opgelost via de ouders voordat de eerste sessie met het kind plaatsvindt. Bovendien werkt een sterke band tussen moeder en kind altijd door en worden andere klachten spontaan opgelost middels een betere hechting. In het geval van jeugdastma, ervaart 70% van de kinderen een verbetering of zelfs complete genezing van die specifieke klacht. En dat terwijl het kind niet eens aanwezig is geweest bij de sessie. Zo belangrijk is de hechting tussen moeder en kind.

Het is dus heel erg belangrijk dat het hele systeem rondom het kind verandert, want anders blijven de klachten en/of problemen terugkomen. Bij Hypnotherapie Heemskerk vinden wij het daarom belangrijk om altijd eerst 2 tot 3 sessies met één of beide ouders te doen en pas daarna te starten met hypnose voor het kind.

Het Prikkelbare Darm Syndroom: *de verbinding tussen darmen en hersenen*

Heb je regelmatig last van verstopping, diarree of een opgeblazen gevoel? Dan kan het zijn dat je last hebt van het prikkelbare darm syndroom (PDS). Dit is een aandoening waarbij de darmen moeite hebben om de darminhoud goed te verplaatsen, wat vervelende klachten kan veroorzaken.

Wat is PDS?

PDS is een veelvoorkomende chronische darmaandoening. Het betreft een verstoring van de functie van het maag-darmkanaal, met name van de dikke darm. Buikpijn is een belangrijk kenmerk van PDS. Het syndroom valt ook onder de zogenoemde functionele maag-darmklachten. Dit betekent dat er klachten zijn zonder een duidelijk aantoonbare onderliggende ziekte. Als er na onderzoek geen zichtbare afwijkingen worden gevonden, maar de klachten blijven bestaan, dan stelt de huisarts of specialist de diagnose van PDS.

Het klachtenpatroon bij PDS is vaak wisselend. Sommige mensen ervaren continu klachten, terwijl de ander langdurig klachtenvrij kan zijn. Ook de hevigheid van de klachten is bij iedereen anders.

Waarom heb ik last van PDS?

Een officiële oorzaak voor PDS is nog niet gevonden. Mogelijk wordt PDS getriggerd door infecties, disbalans of overige voedingsfactoren. Meestal worden deze factoren veroorzaakt door voedselvergiftiging, voedselintolerantie of een allergie. Psychische factoren kunnen echter ook bijdragen aan het ontstaan van PDS, zoals stress of angst. Deze factoren kunnen de klachten bovendien verergeren.

De beste manier om het onderbewustzijn te beïnvloeden is via hypnotherapie

Doorverwijzen?

Huisartsen mogen jou tegenwoordig actief doorverwijzen naar een hypnotherapeut. Hypnotherapie is een effectieve en wetenschappelijk bewezen behandeling van PDS. 70% van de mensen met PDS geeft aan baat te hebben bij hypnotherapie om zo hun klachten te verminderen. Je huisarts kan hier meer informatie over geven en je eventueel doorverwijzen. Je kunt natuurlijk ook zelf contact met ons opnemen.

Onderbewustzijn

Onze hersenen en darmen staan voortdurend met elkaar in verbinding. Dit komt doordat de communicatie tussen hersenen en darmen via ons zenuwstelsel verloopt. Hier worden ook factoren als angst en stress opgeslagen. Het zenuwstelsel stuurt continu signalen van de darmen naar de hersenen en andersom. Hierdoor ervaren we bijvoorbeeld honger, misselijkheid, aandrang voor ontlasting, buikpijn, diarree en verstopping.

Helaas zijn we niet in staat om het onbewuste proces van ons zenuwstelsel te sturen of te beïnvloeden. Dat is jammer, want het zenuwstelsel is verantwoordelijk voor 95% van ons handelen. Door middel van hypnotherapie kun je het zenuwstelsel beïnvloeden via het onderbewustzijn. Hypnose is dan ook een effectieve manier om PDS te bestrijden.

Feiten & cijfers

Volgens de Maag Lever Darm Stichting

Wist je dat het erg lastig is om het exacte aantal mensen met PDS vast te stellen? Dit komt omdat lang niet iedereen met klachten naar de huisarts gaat.

Ongeveer **75%** van de mensen met PDS is vrouw

Naar schatting heeft **5% tot 15%** van de Nederlandse bevolking last van PDS

PDS komt voornamelijk voor tussen het **15^e en 65^e** levensjaar

Ook **kinderen** kunnen PDS krijgen

Hoe kan hypnotherapie helpen?

Omdat veel mensen met PDS spanning en stress ervaren, wat een duidelijke invloed op hun klachten heeft, gaan we tijdens hypnotherapie eerst op zoek naar de stressfactoren. Waardoor wordt je darm geprikkeld en wat versterkt de klachten? Daarna gaan we de oorzaken achter deze stressfactoren onderzoeken.

Vaak ligt de oorzaak van PDS bij diepgewortelde negatieve overtuigingen die gepaard gaan met stress en angst. Tijdens een hypnosessie gaan we deze negatieve overtuigingen omzetten naar positieve overtuigingen. Tot slot krijg je ontspannings- en ademhalingsoefeningen mee naar huis om thuis te doen. Deze oefeningen zorgen voor meer rust en minder spierspanning, wat helpt om de klachten te verminderen.

Waarom prikkelbaar?

Bij PDS hebben de darmen onvoldoende vermogen. Dit betekent dat de darmen te veel of juist te weinig bewegingen maken. Wanneer er sprake is van te veel beweging, noemen we dit spasmen of verkrampingen. Mensen met PDS hebben extra gevoelige zenuwen. Deze zenuwen reageren wanneer de darmen rekken of opzetten. Deze overgevoeligheid is kenmerkend voor PDS en verklaart waarom het syndroom als prikkelbaar wordt omschreven.

Symptomen van PDS:

- ✓ Buikpijn en/of buikkrampen
- ✓ Diarree
- ✓ Verstopping
- ✓ Opgeblazen gevoel
- ✓ Winderigheid
- ✓ Gerommel in je buik

Stoppen met roken:

De triggers en gewoontes doorbreken



Wil jij stoppen met roken, maar wil het steeds niet lukken? Vol goede moed start je met een stoppoging, om daarna vroeg of laat weer net zoveel te roken als voorheen. Je hebt waarschijnlijk al van alles geprobeerd, van nicotinepleisters tot 'cold turkey', maar niets lijkt te helpen. Waarom is stoppen met roken zo moeilijk?

In Nederland roken zo'n drie miljoen mensen. Bijna een derde daarvan heeft al een serieuze poging gedaan om te stoppen. Toch slaagt slechts 10% van de mensen die proberen te stoppen. Je bent dus zeker niet de enige; maar waar gaat het mis?

Roken is aangeleerd gedrag

In tegenstelling tot wat veel mensen denken, is roken grotendeels aangeleerd gedrag. Dit wordt vaak over het hoofd gezien, waardoor veel stoppogingen slechts pogingen blijven. In het onderbewustzijn wordt roken vaak geassocieerd met begrippen als 'gezelligheid', 'ontspanning' of 'een

moment van rust'. In werkelijkheid maskeert roken echter een behoefte om tijdelijk een emotie te onderdrukken.

Een bezoek aan een hypnotherapeut is anders dan bijvoorbeeld een huisarts. Waar een huisarts voornamelijk een medische blik werpt, bieden hypnotherapeuten een psychologisch perspectief.

In plaats van een pure focus op het stoppen zelf, kijkt de hypnotherapeut bijvoorbeeld ook naar het 'waarom' achter je rookgedrag. Wat is het doel van het roken? Wat zijn de triggers en gewoontes? Welke emotie schuilt erachter?

Hoe weet ik of hypnotherapie bij mij werkt?

Vrijwel iedereen kan in hypnose gaan. Slechts bij een enkeling lukt het niet, net zoals andere therapieën of medicijnen niet voor iedereen werken. Je wordt echter goed voorbereid op de sessie, zodat de slagingskans optimaal is.

Deze zaken worden in behandeling genomen.

Met hypnotherapie werk je aan die behoefte(n) en geef je deze een andere invulling, zodat de behoefte aan een sigaret compleet verdwijnt. 95% van de cliënten van Hypnotherapie Heemskerk is binnen drie sessies gestopt met roken.

Geïnteresseerd in het stoppen met roken met hypnotherapie? Neem dan contact op met onze praktijk.

Feiten & cijfers

22,4%
van de **volwassenen**
van 18 jaar en
ouder **rookt**

3,3%
van de bevolking is een **zware roker:**
zij roken **20 of meer sigaretten per dag.**

Waarom stoppen met roken?

- ✓ Het is beter voor je gezondheid.
- ✓ Met het geld dat je bespaart, kun je veel leuke dingen doen
- ✓ Je conditie verbetert. Zo wordt traplopen bijvoorbeeld een stuk minder vermoeiend.
- ✓ Je ruikt eindelijk weer écht lekker!

Ontdek je levensmissie met de zielenreis

Soms bereik je een punt in je leven waarop je helemaal vastgelopen lijkt te zijn. Het is dan net alsof je een vreemde bent voor jezelf. Je vertrouwen is weg en je hebt geen duidelijke inzichten meer.

Mensen in deze fase stellen zich vaak de volgende vragen:

- 'Waarom reageer ik zoals ik reageer?'
- 'Waar ben ik mee bezig?'
- 'Waar wil ik naartoe?'
- 'Wie ben ik nu eigenlijk?'
- 'Hoe krijg ik meer focus en grip op mijn leven?'

Levenskeuzes

Om beter inzicht te krijgen in je levenskeuzes, is het belangrijk om bij het begin te beginnen. Dit kan verder terug zijn dan je denkt. Je leven begint namelijk niet bij de geboorte, maar in vorige levens en de periode daartussen. Om hier inzicht in te krijgen, is het aan te raden een spirituele zoektocht te starten, zodat je antwoorden kunt vinden op jouw levensvragen en ze beter kunt begrijpen.

Op zielenreis met Soulkey

Soulkey is een vorm van spirituele hypnose waarmee je een 'zielenreis' kunt maken. Doordat het bewustzijn tijdelijk is uitgeschakeld, kun je diepten van jezelf ervaren met een ongelooflijk inzicht en begrip. Zo maakt deze zielenreis het mogelijk om terug te gaan naar ervaringen uit vorige levens, waar veel lessen verborgen zitten. Daarnaast vergaar je inzichten die belangrijk zijn bij het oplossen van trauma's in je huidige leven en kun je communiceren met zielen waarmee je in vorige levens contact hebt gehad.

Soulkey therapie bestaat uit een combinatie van verschillende onderdelen:

- regressie naar vorige levens (Past Life Regression);
- leven tussen levens (Life Between Life), waarbij het doel en de zin van het leven gevonden worden;
- communicatie met de ziel, zodat je op een hoger niveau bij jezelf kunt komen;
- ontmoeting met je gids en eventuele communicatie met overleden dierbaren.

Soulkey-therapie helpt je bij het ontdekken van je levensmissie, het loslaten van trauma's en het opsporen en transformeren van je karma. Je leert als het ware je eigen ziel te coachen, waardoor je zelfgenezing kunt bevorderen en verborgen of vergeten kennis en talenten kunt activeren. Soulkey biedt een bijzondere ervaring die helpt om oude pijnen los te laten, zodat je je van binnen weer een stuk lichter voelt.

Waarom een Soulkey behandeling?

Waar je ook in gelooft en wat je overtuiging ook is, je krijgt altijd resultaten, zoals:

- inzicht in jouw levenskeuzes
- het loslaten van trauma's
- het ontdekken van jouw levensmissie
- contact op zielniveau en relaties verhelderen
- karma opsporen en transformeren
- coaching van je eigen ziel
- contact maken met je gevoel en je hart
- zelfgenezing bevorderen
- het activeren van verborgen en vergeten vaardigheden, kennis en talenten.

Direct na de sessie krijg je pen en papier om alles wat je nog weet op te schrijven, zodat je het later kunt teruglezen. Bovendien maken wij ook aantekeningen voor je.

Wil je meer weten over Soulkey en wat het precies inhoudt? Neem contact op met onze praktijk of maak een afspraak via onze website.

Jouw spirituele zoektocht begin je met Soulkey

'Ik spreek uit ervaring als ik zeg dat Soulkey een bijzondere ervaring is. Soulkey therapie is een prachtige reis die heel veel inzichten geeft en oplossingen biedt. Door terug te gaan naar vorige levens is de pijn in mijn knieën met behulp van mijn gids helemaal verdwenen. De zware last die ik altijd heb gevoeld als ketens zijn verdwenen. Ik heb daarnaast inzicht gekregen in de verhoudingen tot anderen. De zwaarte heb ik losgelaten en het voelt heerlijk. Ik ben bijgestaan door mijn persoonlijk gids, Isaac, en ik heb meer inzichten gekregen dan ik had verwacht. Ik kan het iedereen aanraden. Door een grote schat aan ervaring kan ik gerust zeggen en adviseren dat een combinatie van 'De Trap' en Soulkey therapie, de beste keuze is om aan deze reis te beginnen.

- Karin Bakker

Polyvagaaltheorie

de weg terug naar veiligheid

De Polyvagaaltheorie gaat over de verbinding tussen ons gedrag en het autonome zenuwstelsel. Dit wordt ook wel coping gedrag of de overlevingsstrategie genoemd. Het geeft duidelijk inzicht in reacties op levensbedreigende gebeurtenissen waarbij men de weg naar een veilig gevoel is kwijtgeraakt. Het is een reactie op onmacht, angst en onveiligheid. Een voorbeeld: sommige mensen hebben een vlakke gezichtsuitdrukking, verminderd vermogen tot het verwerken van signalen, moeite met oogcontact en een gebrek aan intonatie/melodie in de stem. Dit komt onder andere voor bij:

- slachtoffers van PTSS
- slachtoffers van seksueel of lichamelijk misbruik
- stotterende kinderen
- te vroeg geboren baby's
- mensen met autistische symptomen
- persoonlijkheidsstoornissen

Het wordt veelal veroorzaakt door het niet goed werken van ons autonoom zenuwstelsel (nervus vagus). Dit zenuwstelsel heeft een grote invloed op de verbindingen en uitdagingen in ons dagelijks leven en het laat ons voelen hoe we eraan toe zijn.

Trauma's, groot of klein, verstoren het gevoel van veilige verbondenheid. We raken daardoor uit balans met extreme reacties als gevolg. Vervolgens staat ons autonome zenuwstelsel in dienst van de overleving. Dit onbewuste zelfbeschermingsmechanisme kan ons vermogen om op een gezonde manier contact te leggen met anderen verminderen.

De werking van de nervus vagus

De nervus vagus reageert, zonder bewustzijn, via drie opeenvolgende systemen op een voorspelbare manier:

1. De ventrale vagus bij het hart (veiligheid en verbinding)
2. Het sympathische zenuwstelsel bij de maag (vechten en vluchten)
3. De dorsale vagus bij de darmen (vastzetten en de muur optrekken)

Door middel van allerlei zenuwen in ons gezicht gaan deze signalen direct naar ons hart. Voelen we ons veilig, dan maken we verbinding. Maar als we ons niet veilig voelen, dan schakelt de nervus vagus over naar de maag (vechten en/of vluchten). Komt er dan nog geen verbinding tot stand, dan verplaatst het gevoel zich naar de darmen en zetten we het vast (denk aan PDS zonder aanwijsbare medische oorzaak).

Dit leidt tot een verhoogde staat van paraatheid en controle, waardoor we bedreven raken in overlevingsgedrag. We creëren een denkbeeldige muur om onszelf te beschermen. Mede door onze vroege levenservaringen en/of trauma's verliezen we ook de verbinding met onszelf. De nare ervaringen en triggers zijn zo diep weggestopt dat we ons er niet bewust van zijn.

Slachtoffers van een traumatische gebeurtenis krijgen vaak het verwijt dat ze zichzelf onvoldoende hebben verzet of niet zijn gevluht. Dat ze zich hebben overgegeven aan een onontkoombare situatie of verstijfd zijn geraakt. Er wordt vaak geoordeeld over wat iemand wel of niet heeft gedaan, wat leidt tot conclusies over het karakter van die persoon. Deze slachtoffers ervaren vaak schuldgevoelens, schaamte en spijt, evenals gevoelens van onmacht en onveiligheid. Het innerlijk weerspiegelt vervolgens de reactie van de maatschappij.

Vroegkinderlijke overlevingsreacties kunnen veranderen in vastgeroeste patronen voor het leven.

De weg terug naar veiligheid

Vroegkinderlijke overlevingsreacties kunnen zich ontwikkelen tot hardnekkige patronen die een leven lang meegaan. Deze patronen willen we juist doorbreken. Gelukkig kunnen het overlevingsgedrag uit de vroege jeugd en de gevolgen van trauma worden omgevormd door hypnotherapie en psychosociale therapie.

Hypnotherapie Heemskerk combineert de Polyvagaaltheorie met andere therapievormen om de weg naar veiligheid, bescherming en verbinding te vinden. Door onze methodes zijn we beter in staat om te bepalen hoe het gesteld is met de emotionele reacties en het overlevingsgedrag van de cliënt. Hoe kunnen we het gevoel van veiligheid en vermogen tot verbinding herstellen? Wat kan de cliënt zelf doen om inzicht te krijgen in het eigen overlevingsgedrag? En tot slot: hoe herkennen we de triggers?

Het doel van deze therapie is ervoor te zorgen dat de cliënt zich veilig genoeg voelt om de controle los te laten, risico's te nemen en opnieuw verliefd te worden op het leven.

Meer weten over de Polyvagaaltheorie? Neem dan contact op met onze praktijk.

Nieuw evenwicht door psychosociale therapie

Psychosociale problemen hebben te maken met onze gevoelens, gedachten en/of sociale interacties. Denk aan moeilijkheden met de partner, kinderen, familie, burens, collega's, maar ook de overheid, de Belastingdienst, woningbouwverenigingen en/of de gemeente. Deze problemen kunnen zich uiten in verschillende emoties. De één trekt zich terug en wordt stil en somber. De ander raakt gespannen, opvliegend en agressief. Weer anderen vluchten in alcohol of drugs.

Een voorbeeld van een psychosociaal probleem is dat je je angstig en somber voelt omdat je partner nooit luistert en zich niet aan afspraken houdt. Dit probleem wordt niet vanzelf opgelost, waardoor je je gespannen en machteloos kunt voelen. Dit gevoel kan uiteindelijk je dagelijks leven beheersen en ervoor zorgen dat de problemen steeds groter worden. Er kunnen klachten ontstaan zoals angsten, fobieën, stress of somberheid. Ook kunnen er lichamelijke klachten zonder medische verklaring ontstaan als gevolg van psychische problemen, zoals hoofdpijn, hartkloppingen of slaapproblemen.

Nieuw evenwicht

Meestal ontstaan er meerdere problemen tegelijkertijd. Tegenwoordig worden er hoge verwachtingen aan mensen gesteld. Alles moet snel en we moeten rekening houden met veel anderen. Dit maakt het moeilijk om aan alle eisen te voldoen. Het overzicht raakt verloren en je weet niet meer welke stappen je moet ondernemen. Al deze ontwikkelingen dwingen je om een nieuw evenwicht te vinden en andere keuzes te maken. Het kan zijn dat je daarbij hulp nodig hebt.

Psychosociale therapie helpt je weer grip op je leven te krijgen. De therapeuten van Hypnotherapie Heemskerk hebben uitgebreide expertise om je zo goed mogelijk te ondersteunen en begeleiden. Je krijgt inzicht in je eigen gedrag, evenals in je krachten, talenten, creativiteit en wijsheid. Dit stelt je in staat je eigen handelen te herkennen en om te zetten in constructiever gedrag. Het resultaat? Je leven wordt weer leuker en je voelt je beter in je vel.

Wil je meer weten over psychosociale therapie? Neem dan contact op met onze praktijk.



Leren voelen met lichaamswerk?

Via ons lichaam worden we bewogen en aangeraakt. Het lichaam slaat al deze ervaringen op, zowel lichamelijk als emotioneel. Meestal zijn we ons niet bewust van al die opgeslagen emoties. En vooral niet van het effect dat langdurig vechten tegen de wereld en onszelf heeft op ons lijf. Door dit verzet ontstaan er blokkades in ons lichaam die kunnen resulteren in pijn, angsten, aandoeningen of ziektes. Elke pijn vertegenwoordigt in dit geval een opgeslagen emotie en/of overtuiging.

Het contact met het lichaam is dan verdwenen. Het voelen is verstopt. Veelal achter de door onszelf gecreëerde 'veilige' muur die alle nare emoties buiten de deur moet houden, maar waardoor ook liefde ons niet kan bereiken. Het onderdrukken of negeren van gevoelens van onmacht, angst, verdriet en woede kost veel energie, waardoor je je letterlijk uitgeput kunt voelen. Dit is logisch, omdat je constant aan het vechten bent.

De oplossing start bij de erkenning van de pijn. Je kunt namelijk pas aan de pijn werken als je erkent dat het er is. De fysieke ongemakken zijn er, maar we zijn ons vaak niet bewust van de onderliggende emoties en overtuigingen die ten grondslag liggen aan die ongemakken. Denk bijvoorbeeld aan constant koude voeten, vermoeidheid, pijnlijke nek en schouders en onverklaarbare buikpijn.

Pijnklachten oplossen met lichaamswerk

Lichaamswerk is een therapeutische methode die ingezet wordt om emotionele blokkades in ons lichaam te herkennen en te verwijderen. Je leert bewust naar je lichaam te luisteren om zo de geestelijke en lichamelijke gezondheid te verbeteren (wat wil het lichaam ons vertellen?). Hierdoor ontstaat ook een bewustwording van de eigen identiteit en een onvoorwaardelijk gevoel van zelfliefde.

Je leert bewust naar je lichaam te luisteren

Met deze methode leer je ontspannen en evenwicht in jezelf te vinden. Het activeert het zelfhelend vermogen van je lichaam, waardoor het weer in beweging kan komen. Terwijl je jezelf beter leert kennen, ontdek je de kracht van je eigen gedachten en hoe je deze zelf kunt beïnvloeden.

Lichaamswerk kan tijdens een hypnotherapie sessie worden ingezet, vaak in combinatie met andere technieken zoals IEMT.

Meer informatie over lichaamswerk? Neem dan contact op met onze praktijk.

Welke aanpak gebruiken we om *cliënten* te *helpen*?

Je wordt je bewust van
hoe jij jezelf in het leven
hebt neergezet en de wijze
waarop je handelt

Unieke aanpak: De Trap

De Trap, ontwikkeld door eigenaresse en hypnotherapeut Karin Bakker, is een combinatie van trance, hypnotherapie, NLP, psychosociaal werk, lichaamswerk, innerlijk kind-werk en energetisch werk.

De Trap zorgt ervoor dat je zware emotionele kan gaan loslaten, waardoor je weer in je kracht komt te staan. Door deze hervonden kracht, kun je op zoek gaan naar onderliggende negatieve emoties en overtuigingen, met als doel deze te transformeren naar positieve emoties en overtuigingen.

Jouw manier van in de wereld staan wordt mede bepaald door hoe je hebt gereageerd op gebeurtenissen in de eerste 5 tot 6 jaar van je leven, of zelfs tijdens de zwangerschap of geboorte. Deze ervaringen hebben bepaalde overtuigingen en gewoontes gevormd.

Soms is het moeilijk om zo ver terug te gaan. Daarom werken we met foto's uit de eerste kinderjaren. Het gaat om jouw reacties op gebeurtenissen uit die vroege jaren als kind en hoe je deze wel of niet hebt kunnen relativeren. Welke overlevingsstrategieën heb jij ontwikkeld? De therapeut zal je begeleiden op dit pad.

Werkwijze 'De Trap'

Via een door ons opgestelde vragenlijst leer je, vaak voor het eerst in je leven, nadenken over jezelf, je eigen gedrag en behoeften. Hierdoor word je je bewust van hoe je jezelf in het leven hebt neergezet en de manier waarop je handelt.

We leren je deze methode aan, zodat je deze thuis kunt toepassen. Het laat je zien welke overtuigingen je als kind hebt aangenomen en hoe je deze eenvoudig zelf kunt aanpassen. Dit wordt ook wel 'coping gedrag' genoemd.

Wat is EMDR therapie?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) is een effectieve therapievorm om verschillende klachten te behandelen. Denk hierbij aan faalangst, panieklachten, een negatief zelfbeeld, trauma's en PDS.

Het is een behandelvorm waarbij de herinnering aan een trauma wordt opgehaald en je tegelijkertijd wordt afgeleid door stimulansen zoals handbewegingen, lichtjes en/of geluiden die aan beide zijden worden aangeboden.

Na elke set stimulansen wordt er even rust genomen en vraagt de therapeut wat er in je gedachten opkomt. EMDR kan een stroom van gedachten, beelden, gevoelens en lichamelijke sensaties op gang brengen. Vaak verandert er iets in je gevoel, en de meest opvallende verandering wordt vervolgens opnieuw behandeld.

De herinnering verliest haar kracht en emotionele lading. In veel gevallen worden de herinneringen kleiner en vager. Hierdoor krijgt de schokkende ervaring een plek in je leven zonder de emotionele lading.

Wil je meer weten over EMDR-therapie of een afspraak maken? Neem dan contact op met onze praktijk.

Wat is IEMT?

IEMT is een snelle en effectieve therapievorm die positieve veranderingen creëert op het vlak van ongewenste emotionele en identiteit-imprints. Het vermindert snel sterke en ongewenste emoties en heeft een blijvend en positief resultaat. Door het gebruik van specifieke oogbewegingen worden er nieuwe verbindingen in de hersenen gemaakt, waardoor er verandering plaatsvindt op neurologisch niveau.

Het effect van IEMT

IEMT zorgt voor een intense verandering op diep niveau, wat een enorm positief effect heeft op hoe jij jezelf en je omgeving ervaart.

Het is bewezen dat IEMT zeer krachtig is bij de behandeling van posttraumatische stressstoornis (PTSS), waarbij het trauma niet opnieuw beleefd hoeft te worden. Met IEMT:

- kunnen negatieve emoties heel snel verminderen;
- kan een transformatie plaatsvinden in de persoon die je denkt te zijn.
- kan een positieve verandering worden bereikt in de manier waarop je omgaat met jezelf en je omgeving.
- wordt PTSS behandeld zonder dat je het trauma opnieuw hoeft te beleven;
- kunnen depressies en angst aangepakt worden;
- ervaar je een verandering door goed in contact te komen met je lichaam, zodat je meer controle krijgt over je eigen staat van zijn.

Wil je meer weten over IEMT of een afspraak maken? Neem dan contact op met onze praktijk.

Yvonne was altijd bezig met haar gewicht. Het was voor haar een eeuwig jojo-effect: maandenlang streng diëten met maaltijdvervangers, om vervolgens weer haar oude gewicht te bereiken of zelfs zwaarder te worden. Na enige twijfel besloot ze uiteindelijk het 'Virtuele Maagband'-programma te volgen.

'Niet straks, niet later, maar nu'

Waarom besloot je het traject te volgen?

'Ik was het zat. Ik woog weer 100 kilo, maar ik wilde niet wéér beginnen met maaltijdvervangers. Ik wilde afvallen met normale voeding. Toen las ik op Facebook over het 'Virtuele Maagband'-programma.'

Had je enige twijfels voordat je aan het traject begon?

'Eerlijk gezegd wist ik niet zo goed wat ik moest verwachten. Ik ben over het algemeen ook best wel sceptisch. Toch was er iets aan het traject wat me erg aansprak. Kort daarna heb ik een afspraak gemaakt. Het was een heftige sessie waarbij veel emoties vrijkwamen. Mijn hypnotherapeut ging écht in gesprek met mij om erachter te komen waarom ik zoveel at.'

Op wat voor manier hebben de hypnotherapiesessies je geholpen?

'Na de eerste sessie en het plaatsen van de maagband tijdens tweede sessie voelde ik me al honderd kilo lichter. Er was een enorme last van mijn schouders gevallen en ik voelde me echt fantastisch. Vanaf dag 1 ben ik oprecht minder gaan eten. Normaal at ik 3 à 4 sneetjes brood voor lunch, maar nu is één al genoeg. Het is een heerlijk gevoel om weer baas te zijn over mijn eten, want voorheen was eten de baas over mij. Ik onthoud goed dat ik het waard ben om dit voor mijzelf te doen. Niet straks, niet later, maar nu.'

Welk resultaat heb je behaald met het 'Virtuele Maagband'-programma

'Na drie maanden was ik al 20 kilo lichter. Inmiddels ben ik in totaal 25 kilo kwijt. Ik ben onwijs blij dat ik deze ervaring heb mogen beleven en dat dit op mijn pad terecht is gekomen. Niet alleen ben ik veel afgevallen, maar ik voel me ook een totaal ander mens met veel meer zelfvertrouwen. De rust die ik in mijzelf heb gevonden is ook echt een heerlijk gevoel. Dankzij mijn hypnotherapeut (een geweldige vrouw) én de maagband ben ik nu enorm trots op mezelf.'

'Ik overwon eindelijk mijn angstklachten'

Tess vocht jarenlang tegen haar angstklachten. Ze had van alles geprobeerd, zoals medicatie, EMDR-behandelingen, de ggz en nog veel meer. Maar altijd zonder het gewenste resultaat. Totdat ze uiteindelijk hypnotherapie probeerde. Nu is ze zo goed als klachtenvrij. Lees hieronder haar hele verhaal.

Hoe voelde je je voordat je aan het hypnosetraject begon?

'Ik voelde me een beetje hopeloos. Na 6 jaar EMDR, exposure therapie, gesprekken en medicatie bij de ggz hoopte ik opnieuw dat dit zou werken. Ik voelde me rusteloos, moe, waakzaam, angstig, depressief en opgegeven. Ik wilde van mijn traumaklachten en die stempel van PTSS af. En van veel andere klachten, zoals slapeloosheid, nachtmerries, lichamelijke klachten en mijn depressie. Ik wilde een gewoon leven leiden, zoals iedere andere 24-jarige.'

Waarom koos je uiteindelijk voor hypnotherapie?

'Na heel veel soorten therapieën, zoals Ceasartherapie, haptonomie, medicatie, fysiotherapie, Psytrek, psychologen, PMT, EMDR, exposure en de ggz hoopte ik opnieuw dat iemand wat voor mij kon betekenen. Dat iemand door mijn 'masker' heen kon prikken en dat ik van mijn klachten af zou komen. De ggz kon mij niet verder helpen dus ik zocht verder. Toen kwam ik uiteindelijk terecht bij Hypnotherapie Heemskerk.'

Wat zou je willen zeggen tegen de mensen die nog twifelen over hypnotherapie?

'Blijf niet eeuwig bij de ggz hangen omdat je denkt dat dit de hulp is die bij je klachten hoort. Werkt de ggz niet? Ga dan op zoek naar alternatieve hulp die je van je klachten af kan helpen. Ik heb 6 jaar lang lopen klungelen bij de ggz en andere instanties, zonder enige verbetering. Naar mijn mening gaat het te veel via het boekje en als de behandeling niet werkt, ligt het aan de persoon zelf in plaats van aan de behandeling.'

**Ik wilde een gewoon leven leiden,
zoals iedere andere 24-jarige**

Op welke manier is je leven nu anders?

'Ik ben nu zo goed als klachtenvrij! Mijn nachtmerries en angsten zijn zo goed als weg en mijn waakzaamheid is ook minder. Een heel verschil. De depressie is nog aanwezig maar het gaat steeds beter. Ook mijn lichamelijke klachten zijn nog niet volledig verdwenen, maar dit heeft natuurlijk tijd nodig.'

Hypnotherapeut Karin

'Ik was *totaal overdonderd* en realiseerde me: *dat wil ik ook!*

Als een echte ondernemer en hulpverlener richtte Karin Bakker in 2015 haar eigen praktijk, Hypnotherapie Heemskerk, op. Deze praktijk is sindsdien uitgegroeid tot een professioneel en volledig centrum met meerdere ervaren hypnotherapeuten. Sinds de oprichting zijn er al duizenden cliënten geholpen met hun specifieke hulpvragen.

Mijn naam is Karin Bakker, geboren in 1960 en eigenaar van Hypnotherapie Heemskerk. Eigenlijk ben ik de hypnotherapie ingerold via een workshop bij het Hypnose Instituut Nederland, gewoon uit nieuwsgierigheid. Ik was verbaasd over de snelle en prachtige veranderingen die ik bij mezelf en tijdens een regressiedemonstratie zag. Dat deed me besluiten om de opleiding te volgen. Ik was volledig overdonderd en beseftte: "Dat wil ik ook!" Daarna volgde ik de erkende therapeutenopleiding Hypnotherapie 3.0 bij Edwin Selij.

Nu, vele jaren later, ben ik gecertificeerd en geregistreerd als psychosociaal therapeut, hypnotherapeut, Master Soulkey Therapeut en Addiction & Behavior Modification Specialist. Naast hypnose en bijscholingen heb ik kennis en ervaring opgedaan in Quantum Touch, NLP, Enneagrammen, hartcoherentie, non-violent communicatievormen, timeline therapie, innerlijk kind werk, core-transformation, IEMT, Trauma Collaps Technique, Polyvagaal Theorie, Moeiteloos Helen, lichaamswerk, ademwerk, Reiki, familieopstelling, Access Bars en energetisch werk, en nog veel meer.

Verder heb ik een eigen methode ontwikkeld die door Hypnotherapie Heemskerk gebruikt wordt en ben ik bezig hier een boek over te schrijven. Mijn honger naar meer kennis en kunde is nog steeds niet gestild.

"Het gevoel aan de cliënt geven dat er écht geluisterd wordt"
Door mijn levens- en werkervaringen in uiteenlopende beroepen, alle gevolgde opleidingen en trainingen en mijn liefde voor dit vak, ben ik in staat om mensen op een doeltreffende manier te helpen groeien met vertrouwen. 'Exact luisteren naar wat er gezegd wordt en datgene omdraaien. Ik neem alles wat de cliënt zegt zeer letterlijk. Op die manier

kan ik er anders naar kijken en het probleem beter doorgronden en begrijpen waarom de cliënt reageert zoals hij of zij reageert.

Ik wil daarbij het gevoel aan de cliënt geven, dat er écht geluisterd wordt en dat de cliënt nu even belangrijk is. Ik kijk naar de cliënt als geheel. Zo wil ik graag therapeut zijn. Ik ben ervan overtuigd dat als je iets echt wilt, je datgene ook kunt bereiken. Alles is een keuze en ik ben niet bang om een keuze te maken. Voor de cliënt ga ik er gewoon voor.

Iedere cliënt heeft daarbij een ander verhaal. Het feit dat een cliënt mij heeft uitgekozen om hem of haar te mogen begeleiden met het persoonlijke groeiproces vind ik al bijzonder. Uiteindelijk wil ik graag dat de cliënt het zelf kan, zonder mij daarbij nog nodig te hebben.

Waarom koos ik voor Hypnotherapie?

In mijn kindertijd was ik reeds gevoeliger dan andere kinderen en zag ik dingen, die anderen niet konden zien. Ook het van tevoren weten van toekomstige gebeurtenissen, zoals het overlijden van mijn opa en op welke leeftijd ik mijn eerste kind zou krijgen, was mij niet vreemd. Dit gevoel belemmerde mij dusdanig in mijn dagelijkse leven, dat ik op mijn twintigste besloot het geheel af te sluiten. Ik had er meer last dan gemak van. Ondertussen ging mijn leven gewoon door met alle ups en downs die iedereen heeft.

"Ik kon helemaal niets meer."

Ik kreeg al jong last van ernstige rugklachten en in de reguliere geneeskunde en/of revalidatiecentra had men hier geen verklaring voor, laat staan een oplossing. Zodoende kwam ik teneinde raad bij een magnetiseuse terecht. Een eerste positieve ervaring met alternatieve geneeskunde. Mijn rugklachten bleven echter. Onder het motto van "niet linksom, dan rechtsom" luisterde ik niet naar de door mijn lichaam afgegeven waarschuwingssignalen. Hoe dom kon ik zijn?

In 2005 kwam aan dit alles een abrupt einde doordat ik een zware vorm van fibromyalgie kreeg. Van de ene op de andere dag kon ik helemaal niets meer doen. Mijn wereld stortte in.

Ik kon niet meer werken, niet meer sporten, niet voor mijn gezin zorgen en geen energie meer opbrengen voor mijn hobby's en bestuurlijke taken. Ik kon zelfs niet eens meer een pan van het vuur optillen of mijn eigen vlees snijden. Als gevolg van dit alles kwam ik ook nog eens 25 kilo aan. Ik raakte mijn hele identiteit kwijt.

"Niets werkte zo goed als hypnose."

Sindsdien heb ik mijn lesje wel geleerd. Ik ging dingen doen, die ik echt leuk vond, zoals zingen en acteren. Met als resultaat dat ik in tv-programma's, reclames, kinderseries en musicals (waaronder een hoofdrol in Oorlogswinter) heb gespeeld met als hoogtepunt 8 optredens in het Koninklijk Carre in Amsterdam. Mijn oma kwam uit Amsterdam, helaas te vroeg overleden, zou super trots geweest zijn.

In 2014 kwam ik helaas wederom in een behoorlijk dal terecht en werd ik geconfronteerd met onverwerkte trauma's uit mijn kindertijd en jeugd. Behoorlijke trauma's, angsten en onzekerheden kwamen naar boven. Ik heb hulp gezocht en gekregen van een psychologe, een energetisch werkende therapeut en van mijn oude vertrouwde magnetiseuse om er weer bovenop te komen. Ze hebben mij allemaal geholpen, maar niets werkte zo goed als hypnotherapie.

Hypnotherapie is een prachtig vak!

Voor mij is het belangrijk dat de cliënt het vertrouwen heeft dat hij of zij bij de juiste praktijk terecht is gekomen. Of dat nu bij mij of bij een van de andere therapeuten is. Uiteindelijk wil ik graag dat de cliënt het zelf kan, zonder mij daarbij nog nodig te hebben.

Wat een mooi vak en wat maakt het mij gelukkig en blij als ik weer iemand van zijn of haar probleem heb kunnen afhelpen. Dit ben ik en dit is wat ik echt wil!

Waarom kiezen mensen voor Hypnotherapie Heemskerk?

'Voor mij is het belangrijk dat de cliënt het vertrouwen heeft dat hij of zij bij de juiste praktijk terecht is gekomen. Onze hypnotherapeuten moeten dan ook aan hoge eisen voldoen. We zijn een professionele praktijk met zeer kundige, gekwalificeerde en gecertificeerde therapeuten. Allen even kundig.

We staan voor hoge kwaliteit en gedegen therapie. Onze opleidingen voldoen aan alle eisen, elk jaar volgen we bijscholing en we voldoen aan alle eisen van de zorgverzekeraar. Daarnaast werken we samen met huisartsen, ziekenhuizen, psychologen en psychiaters. De praktijk zelf is gevestigd in een gezondheidscentrum samen met een huisarts en de GGD!



Uiteindelijk wil ik graag dat de cliënt het zelf kan, zonder mij daarbij nog nodig te hebben

'Hypnotherapie Heemskerk voelt voor mij als mijn kindje en ik ben trots op wat we allemaal bereikt hebben. Denk aan de mooie transformatieprocessen van duizenden cliënten en de vele prachtige recensies die daaruit volgden. 'Haal het beste uit jezelf' was – en is nog steeds – ons motto en het geeft zó veel voldoening om dit te zien bij cliënten. Het is en blijft een prachtig vak.'
– Karin Bakker

(Als hypnotherapeut aangesloten bij de NBVH)



Als we een situatie niet meer kunnen veranderen,
worden we uitgedaagd om onszelf te veranderen.

Alles kan van iemand worden afgepakt
behalve één ding:
de menselijke vrijheid
om jouw houding te kiezen
onder alle omstandigheden,
om je eigen manier te kiezen.

Victor Frankl

Bel of mail voor meer informatie, of het maken van een afspraak.

Tel: 0251 743 103

(bereikbaar van 9:00 tot 13:00 uur, vrijdag van 9:00 tot 12:30 uur)

info@hypnotherapieheemskerk.nl

Duitslandlaan 3 • 1966 XA Heemskerk

www.hypnotherapieheemskerk.nl