

Algemeen:



Brainspotting is een uitermate effectieve therapievorm voor verwerking van trauma, reguleren van emoties en andere blokkades die zich met name richt op de verwerking van trauma en andere blokkades waarbij ook juist die gebieden in de hersenen worden bereikt, die zich aan ons cognitieve en verbale bewustzijn onttrekken. Brainspotting heeft daarmee niet alleen een positief effect op onze kwaliteit van leven van alle dag maar is ook bijzonder effectief gebleken waar het gaat om de verbetering van prestaties voor mensen die onder hoge druk moeten presteren: artiesten, sporters en leidinggevenden.

Brainspotting is een psychotherapeutische methode die zich richt op het verwerken van bewuste en onbewuste blokkades die ons dagelijks functioneren op een negatieve wijze beïnvloeden. Het is een laagdrempelige methode voor verwerking van angstaandoeningen, stress gerelateerde klachten, lichamelijke klachten, hechtingsproblematiek, verslavingen, ADHD, autistische aandoeningen en alle andere blokkades die ons functioneren en presteren negatief beïnvloeden. Brainspotting laat zich uitstekend combineren en integreren met bestaande therapievormen dan wel andere wijzen van begeleiden van mensen, maar kan ook op zichzelf gebruikt worden.



Als iemand over iets praat, kijkt hij of zij naar een bepaald punt. Als die blik (oogpositie) op dat punt vastgehouden wordt, raken relevante gebieden in de hersenen gestimuleerd waardoor informatie die in die gebieden in de hersenen en in het lichaam ligt opgeslagen in de vorm van onverwerkte "informatie-capsules" worden aangesproken en zich gaan oplossen.



Brainspotting vanuit Dunas Zorg

Binnen Dunas Zorg wordt Brainspotting ingezet waar de gesprekstechnieken niet toereikend genoeg zijn. Het is bedoeld voor eenieder met een diagnose autisme, adhd en/of add die vastloopt op zijn emotie regulatie, prikkelverwerking of andere blokkade welke voortkomt uit zijn/haar diagnose.

De (gezins)coach zal in samenspraak met de Brainspotting therapeuten in overleg gaan mocht een hulpvraag liggen voor de Brainspotting.

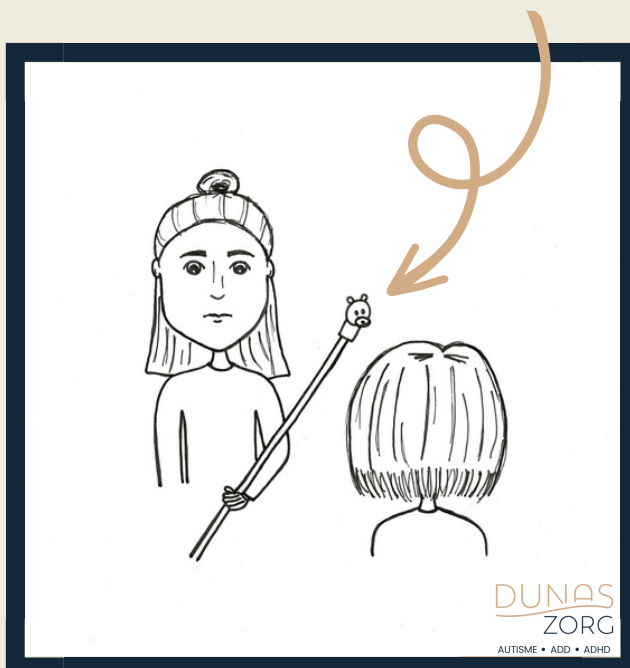
Hoe werkt Brainspotting?

Bij Brainspotting blijf je specifiek naar een punt kijken. Hiervoor maken wij gebruik van een pointer. Dit wordt niet zomaar willekeurig uitgezocht, maar wordt op basis van jouw emoties en gevoel gevonden. Soms kun je dit zelf heel duidelijk aangeven en soms kan de therapeut aan jouw gezichtsuitdrukking zien waar de blokkade in jouw brein is opgeslagen. Jouw ogen kunnen namelijk contact maken met dit deel van de hersens. Juist daarom is de stand van de ogen erg belangrijk. Dit noemen wij de oogpositie.

Onder begeleiding van muziek wordt aan deze blokkade gewerkt, zodat jouw systeem dit kan verwerken. Hierdoor zal je merken dat je minder tot helemaal niet meer overspoeld wordt door pijn, verdriet, angst of stress wanneer je wordt getriggerd.

We kunnen ons brein als het ware reorganiseren.

De pointer





De rol van de therapeut bij Brainspotting

Wij helpen jou met het vinden van blokkades uit het verleden. Deze blokkades kunnen herinneringen zijn, maar dat hoeft zeker niet altijd. Soms is het een gevoel of een trigger waar we geen verklaring voor hebben. Blokkades, pijn of gebeurtenissen die we als onprettig hebben ervaren, slaan we op in ons brein. Wij nemen je mee op een reis door jouw hersenen. Door vragen te stellen, je gerust te stellen en je een geborgen gevoel te geven. Samen werken we aan het zacht maken van de herinneringen en de blokkades. Het is namelijk niet zo dat je na Brainspotting de herinnering kwijt bent, het is vooral zo dat de herinnering je minder zal raken. Hierdoor ontstaat er meer ruimte voor heling van je eigen systeem.

Wat zijn de voordelen van Brainspotting?

Het voordeel van Brainspotting is dat je niet hoeft te praten, maar het mag wel. Misschien geeft dit jou een fijner gevoel als je niet hoeft te praten omdat het misschien lastig is om woorden te geven aan wat jij voelt. Een ander voordeel van deze therapievorm is dat de therapeut niet volgens een protocol werkt, maar uitgaat van jouw gevoel en wat jij op dat moment ervaart.

Als bij jou de spanning erg hoog is omtrent het thema waar jij aan wilt werken, vragen we je te zoeken naar een plek in je lichaam waar je de spanning minder heftig ervaart. Vervolgens gaan we samen op zoek naar oogposities die bij deze plek horen. Dat noemen we 'resource oogposities'.

Wat zijn de nadelen van Brainspotting?

Het kan gebeuren dat bij jou de spanning van het thema waar jij aan wilt werken nog te hoog is. Samen bouwen wij het brainspotten met elkaar op. Dit door de verschillende technieken die kunnen worden ingezet. Soms is het helpend om met 5 minuten te starten, pauze houden en weer 5 minuten brainspotten.

Brainspotting-sessies kunnen intensief zijn. Het is goed om daar rekening mee te houden. Vaak ben je na een sessie moe. In de uren en dagen erna kunnen behalve vermoeidheid ook allerlei gevoelens, emoties en tranen loskomen.

Tarieven

Een Brainspotting sessie duurt 1 à 1,5 uur.