

Een andere aanpak voor PTSS: EFT

EFT is een techniek die cognitieve therapie combineert met acupressuur. EFT heeft ook overeenkomsten met EMDR. Een belangrijk voordeel van EFT is dat het goed inzetbaar is als zelfhulpmiddel, waarmee de toepassingsmogelijkheden van deze techniek ver uitstijgt boven andere technieken.

EFT is ontwikkeld door Gary Craig (VS) en wordt sinds 1995 wereldwijd toegepast door medici, psychologen, psychiaters, psychotherapeuten en anderen. Het werkt bij alle stress gerelateerde klachten, ook fobieën, angststoornissen en PTSS.

Sinds enige jaren wordt er wetenschappelijk onderzoek verricht naar het werkingsmechanisme en het effect van EFT. Er zijn een vijftigtal studies afgerond waarvan 19 gerandomiseerde onderzoeken, die allen het effect van EFT aantonen.

Waarom werkt EFT bij PTSS?

EFT is bijzonder effectief in het ontkoppelen van een geconditioneerde angstrespons op specifieke triggers. Deze respons is een "gewone" fysiologische reactie bij dreiging die evolutionair is bepaald en

in het middenbrein en de frontale delen van de hersenen wordt gereguleerd. Alle zoogdieren, en dus ook de mens, hebben dit regulatiemechanisme waarmee ze vanaf de geboorte leren welke situaties bedreigend en onveilig zijn. De angstrespons en fysiologische veranderingen in het lichaam moeten ervoor zorgen dat de onveilige situatie ofwel vermeden wordt dan wel aangepakt. Hierop zijn alle veranderingen in het lichaam gericht.

PTSS ontstaat als er geen ontlading plaatsvindt van deze zogenaamde vecht- of vluchtreactie. Onderzoek laat zien dat dit ook gebeurt als deze reactie wordt onderdrukt omdat ander (professioneel) gedrag noodzakelijk is waardoor de natuurlijke lichamelijke reactie op heftige situaties en gebeurtenissen niet kan plaatsvinden. Medewerkers van bijvoorbeeld politie, brandweer, ambulancepersoneel en defensie hebben door de aard van hun werk een verhoogd risico op het ontwikkelen van PTSS.

Wat houdt de behandeling in?

EFT kan in individuele sessies ondergaan worden maar ook in groepsverband. De techniek zorgt voor een definitieve ontkoppeling van stressor(en) en stressrespons waardoor de PTSS symptomen oplossen. Herinneringen en flashbacks dringen zich niet meer op, slaapstoornissen en dwanggedachten verdwijnen en

de overgevoeligheid voor prikkels uit de omgeving behoren tot het verleden. Een gemiddelde individuele behandeling duurt ongeveer 10 tot 15 sessies van 1 uur.

Neem voor meer informatie contact op met Gabriëlle Rutten, arts en Novet gecertificeerde EFT behandelaar (www.eft-praktijkactrom.nl, email: rutten.actrom@yahoo.com en mobiel: 06-30449255). Een boek over EFT als zelfhulpmiddel is te bestellen bij de boekhandel: EFT van A tot Z. ISBN 13 9789051796841. Een andere relevante website is www.EFT4PTSS.nl.

Lezers van het ANPV Magazine kunnen tegen gereduceerd tarief kennismaken met deze verbazingwekkend effectieve aanpak. Mail voor een afspraak naar rutten.actrom@yahoo.com o.v.v. "ANPV juli aanbod" en de eerste behandeling is kosteloos.

Aarzel niet om te ontdekken hoe goed EFT werkt. Een andere mogelijkheid is één van de gratis kennismakingsworkshops op donderdag 18 juli en woensdag 21 augustus van 15.00 tot 17.00 uur in Amsterdam. Ook familieleden zijn van harte welkom.

