actrom
Gabriëlle Rutten

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

18 april 2019
Neurologie Symposium: (ON)ZICHTBAAR?

Gabriëlle Rutten

Disclosure Rutten

EFT praktijk Actrom: consulten en coaching

Novet: EFT opleidingen, cursussen, spreekbeurten

Wat is EFT?

Exposure techniek + acupressuur …

Basisprotocol gemakkelijk – zelfhulpmiddel !

Voor *alle* stressgerelateerde klachten

Gary Craig, 1995

(Nieuwste ontwikkeling: Optimal EFT 2015)

Plaats in IM? - ethisch raamwerk*

		Effectief	
		Ja	Nee
Veilig	Ja	aanbevelen	tolereren
	Nee	monitoring	afraden

* 1999 Consortium of Academic Health Centres for Integrative Medicine
57 academische medische centra (Duke, Harvard, Yale en Stanford Uni)

2019 CIZG: Consortium voor Integrale Zorg en Gezondheid
Haga/ Maxima/ MUMC/ Radboudumc/Lentis/Louis Bolk Instituut

Evidence base?

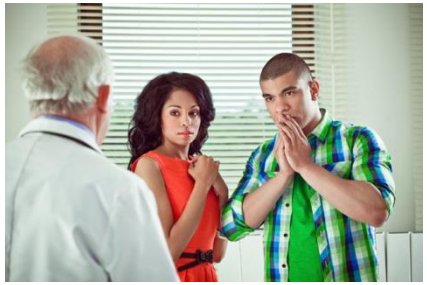
200 studies

38 in shortlist

→www.offical-eft.nl de laatste versie

Werkingsmechanisme

Vlucht-, vecht-, verstarreactie



Werkingsmechanisme

Permanente ontkoppeling

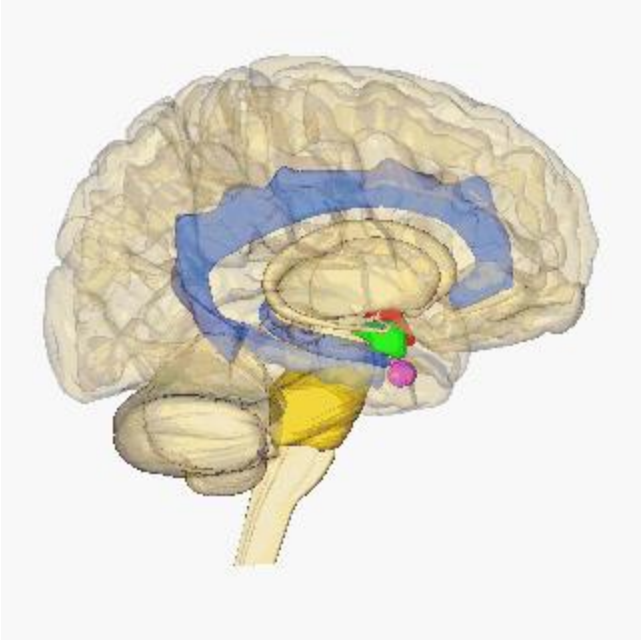
amygdalagemedieerde stressrespons

(de vlucht-, vecht-, verstarreactie)

Ontkoppeling trauma <> emotionele respons

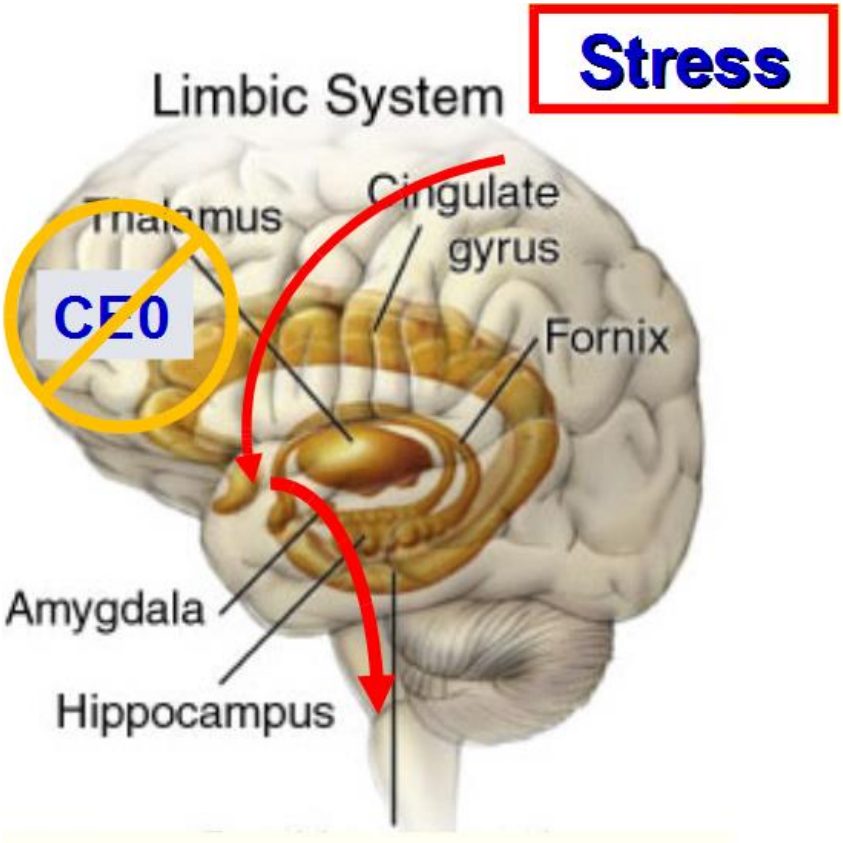
Uitzetten onnodige stressreactie

Limbische systeem



Amydala = rookmelder

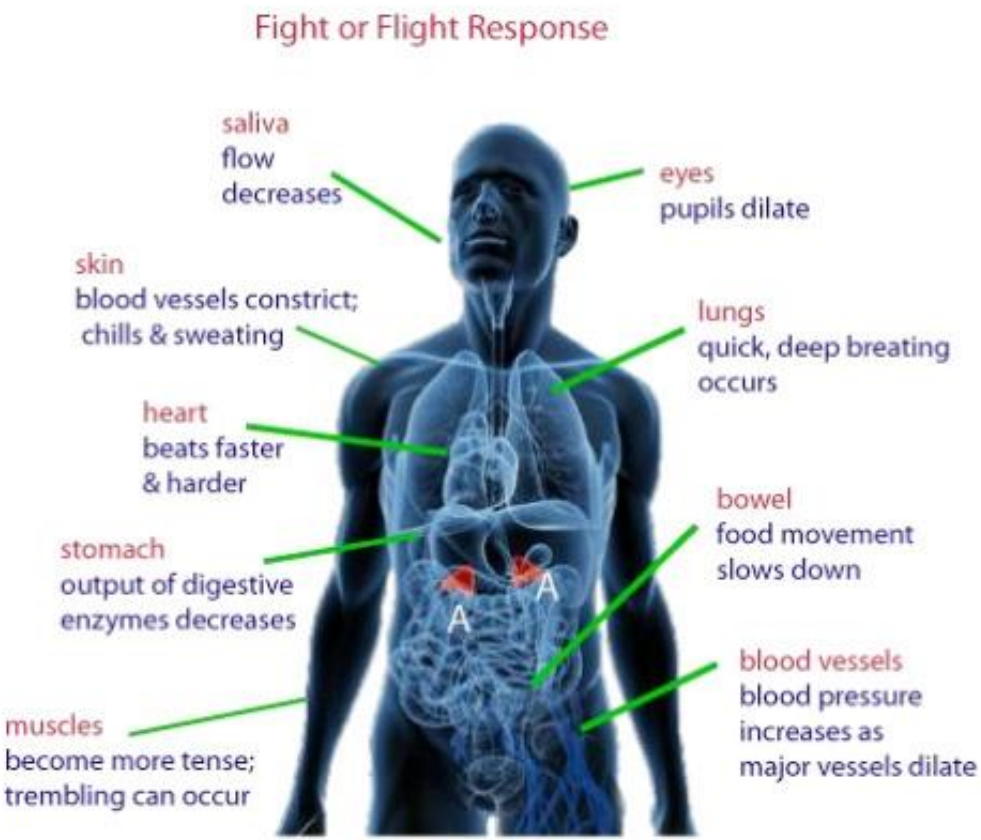
Stressrespons



Onbewuste: 11.2 miljoen bits / sec

Bewuste: 60 bits / sec

Stressrespons



Stress

Stress

- Hartslag ↑
- Ademhaling ↑
- Bloeddruk ↑
- (Spier)spanning ↑
- Zweten
- Cognitie ↓
- Spijvertering ↓
- Immuunsysteem ↓

Ontspanning

Ontspanning

- Hartslag ↓
- Ademhaling ↓
- Bloeddruk ↓
- (Spier)spanning ↓
- Gapen
- Speeksel ↑
- Cognitie ↑
- Spijsvertering ↑
- Immuunsysteem ↑

Stress

- Hartslag ↑
- Ademhaling ↑
- Bloeddruk ↑
- (Spier)spanning ↑
- Zweten
- Cognitie ↓
- Spijsvertering ↓
- Immuunsysteem ↓

Ontspanning

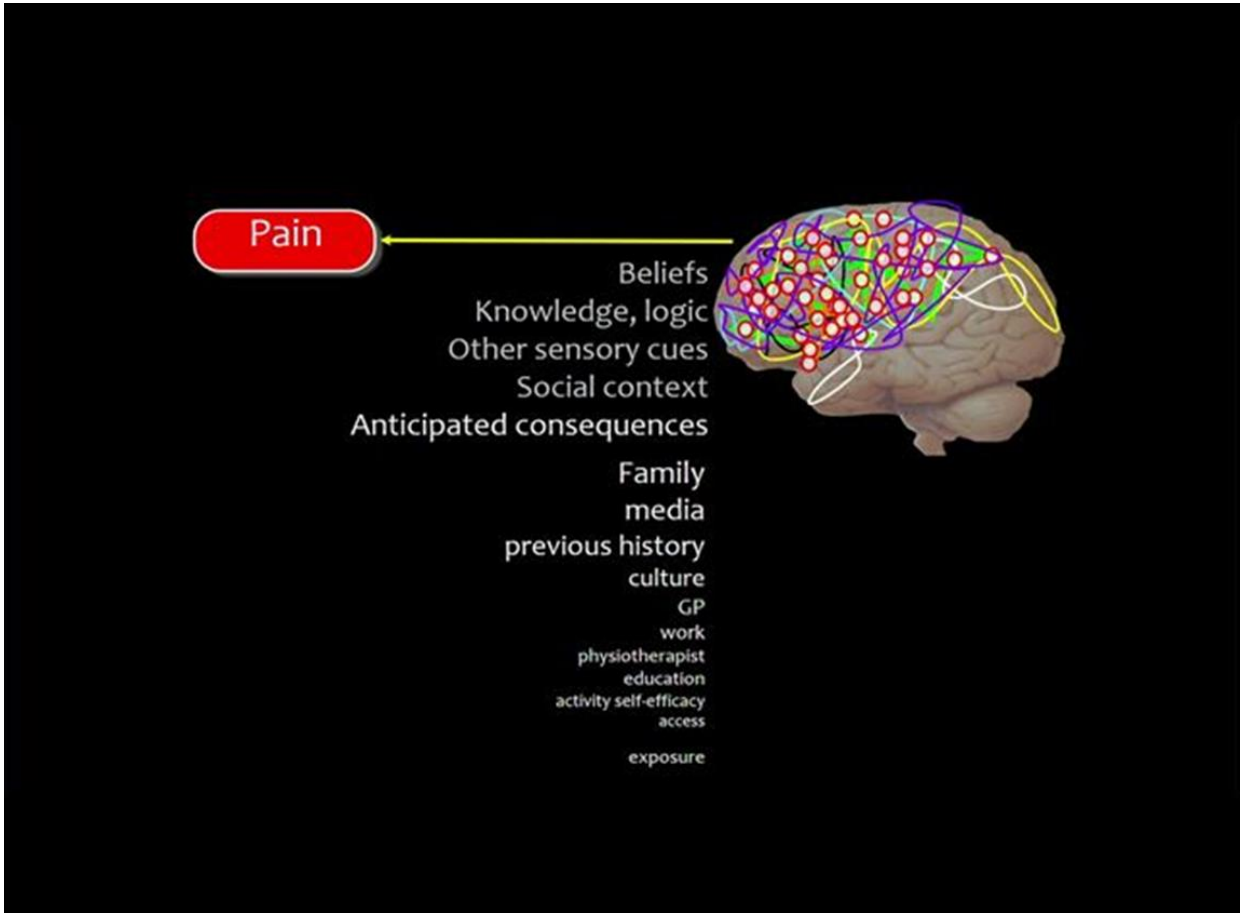
- Hartslag ↓
- Ademhaling ↓
- Bloeddruk ↓
- (Spier)spanning ↓
- Gapen
- Speeksel ↑
- Cognitie ↑
- Spijsvertering ↑
- Immuunsysteem ↑

Sympaticus: stressrespons

Stressor → stressrespons

- Amygdala herkent patronen
- Zintuigen, overtuigingen, sociale patronen, etc.
- Gecodeerd opgeslagen in geheugen
- (‘neurotag’)

‘Neurotag’



Lorimer Moseley, IM& Health Congress Las Vegas 2016

Parasympaticus: Relaxatierespons

Stressor → stressrespons

↑

EFT

Ontkoppeling

Stressor → geen reactie

Waarom is stress belangrijk?

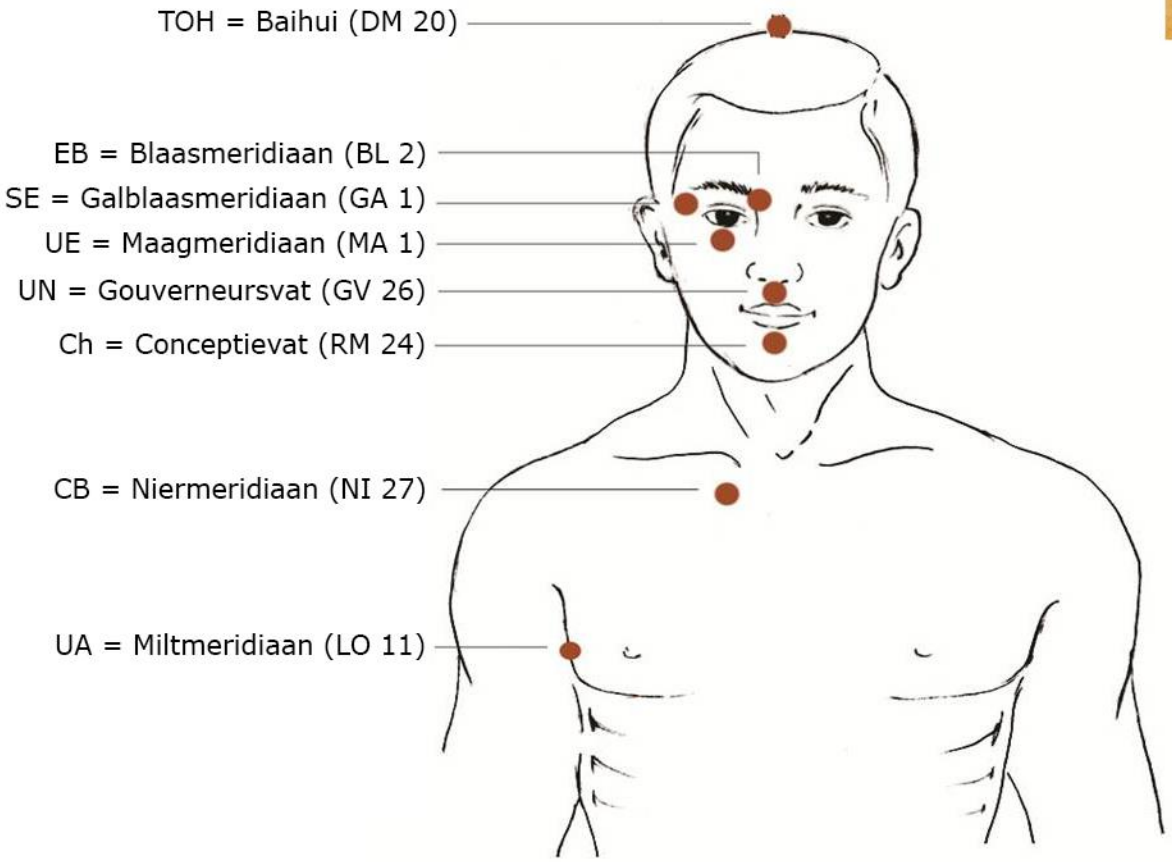
De gevolgen van chronische stress:

- 80-90% van alle klachten en ziekten … !

De oorzaken van stress:

- Emoties (gedachten!)
- Interpretatie van de situatie (gedachten!)

EFT kloppunten



Gold Standard basisprotocol

- Zelf ervaren

Gold Standard basisprotocol

Stress scoren tussen 0 – 10
Opstartzin
Rondje kloppen
Herhaal tot nul

Gold Standard basisprotocol

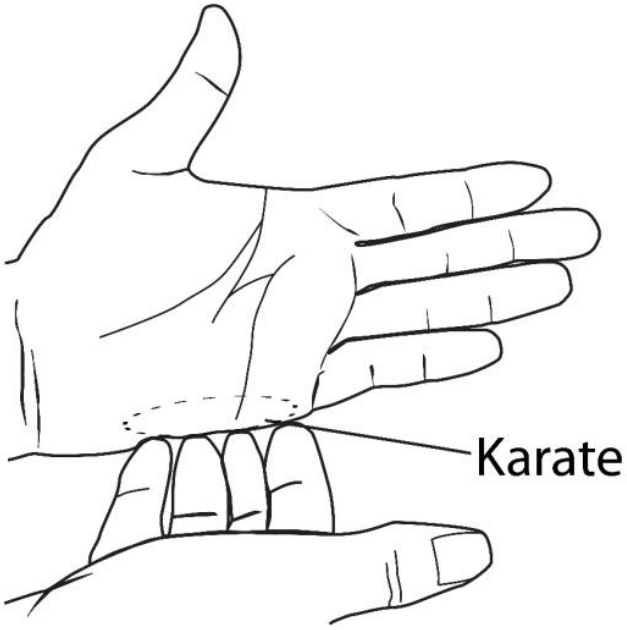
Stress scoren tussen 0 – 10 (stap in filmfragmentje)

= alle negatieve emoties / gevoelens

Gold Standard basisprotocol

Opstartzin (karatepunt)

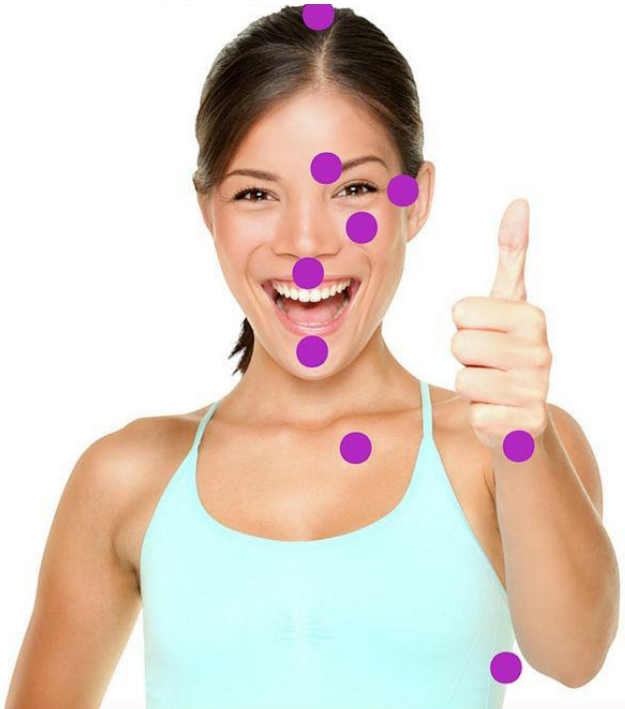
= Ook al voel ik …, toch accepteer ik mezelf volledig



Gold Standard basisprotocol

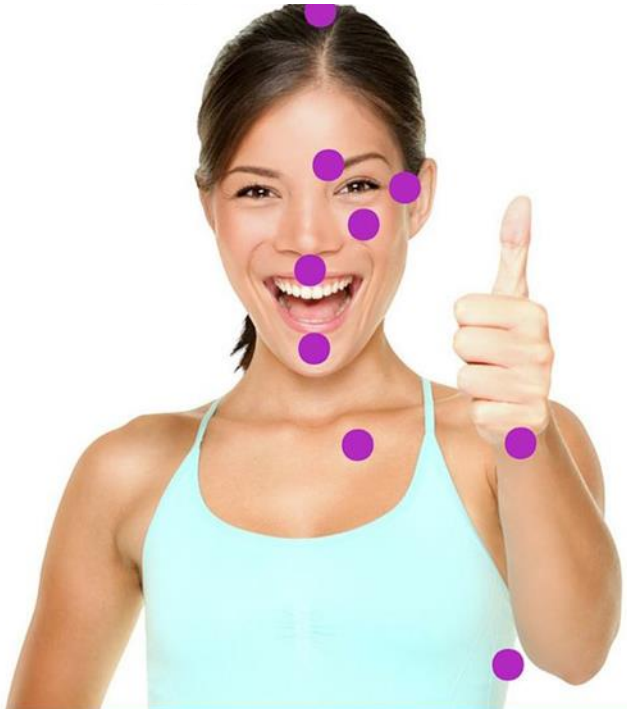
Rondje kloppen

= 5-7 keer op de 8 punten



Gold Standard basisprotocol

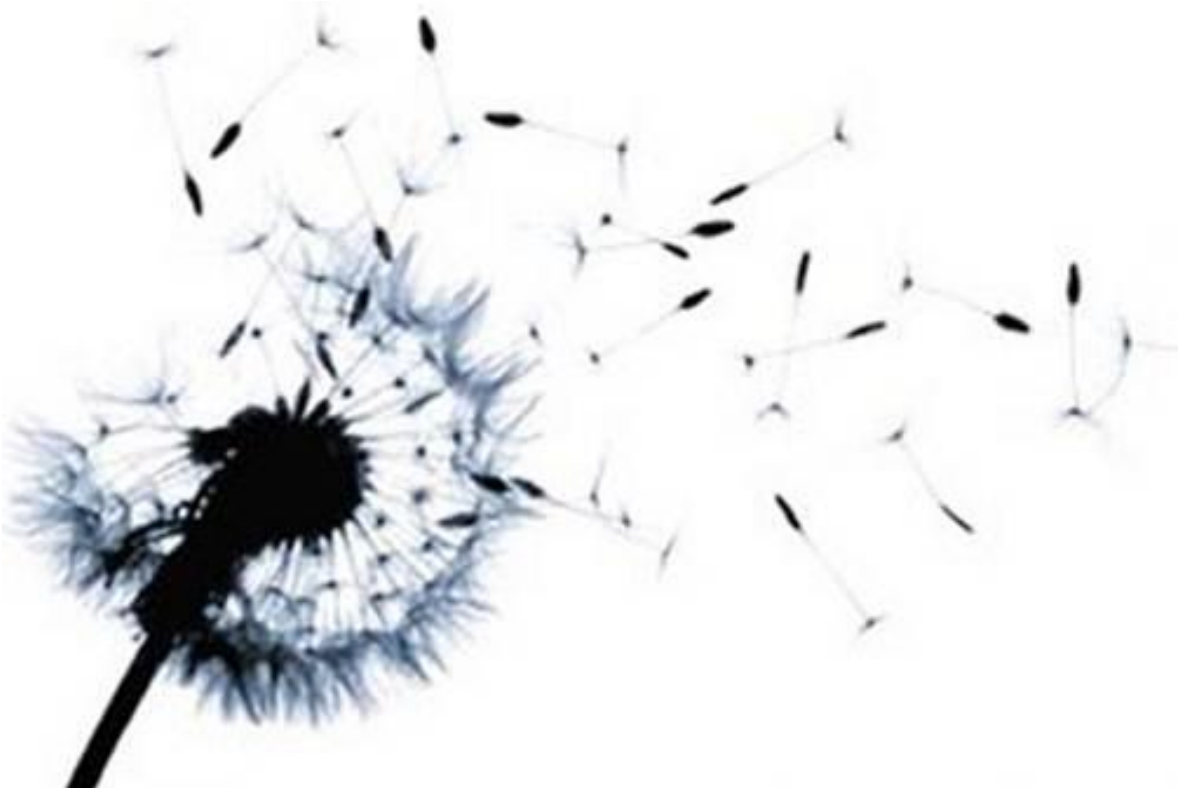
Stress scoren tussen 0 – 10 (stap in filmfragmentje)
Opstartzin (karatepunt)
Rondje kloppen (5-7 keer op de 8 punten)
Herhaal tot nul



EFT leren?

- Opleiding voor professionele toepassing
- Zelfhulpcursus EFT
- Gratis introductieworkshop

- In Amsterdam of … op locatie

Vragen?

Dank voor je aandacht!