



# DOE ZELF EFT

Handleiding voor zelfhulp

## 15. Contactgegevens:

Ben Meijer  
therapeut en trainer  
[www.realisatietrainingen.nl](http://www.realisatietrainingen.nl)

Het praktijkadres is:  
Vlijtseweg 19a  
7317AC Apeldoorn  
06-16015727  
bankrekeningnr.  
3833.70.566  
t.nv. Realisatie Trainingen  
KvK nr 08115987

U kunt mij tussen 18:00  
en 19:00 bellen.  
Overdag geeft mijn vrouw  
Daniëla informatie en  
maakt afspraken.

Gelieve aan te melden via  
het aanmeldingsformulier  
op de website en daarna te  
bellen voor een afspraak.



Emotional Freedom Techniques (EFT)

*Klop jezelf vrij*

Ben Meijer

## 14. Referenties

Alle bronartikelen zijn op de Realisatie Trainingen-website te vinden onder Onderzoek.

Steven Wells, K. Polglase, H.B. Andrews, P. Carrington, & A.H. Baker, (2003) Evaluation of a Meridian Based Intervention, Emotional Freedom Techniques (EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 59(9), 943-966.

Ruden, Ronald A. (2005) *Why Tapping Works - A Sense for Healing. The Neurobiological Basis of Peripheral Sensory Stimulation for Modulation of Emotional Response* Ronald A. Ruden, *Healing the Mind.net*, bezocht juni 2005

Andrade, Joaquín en Feinstein, David (2003) *ENERGY PSYCHOLOGY: Theory, Indications, Evidence, Energy Psychology Interactive: An Integrated Book and CD Program for Learning the Fundamentals of Energy Psychology* (Ashland, OR: Innersource, in press).

Meijer, Ben. *Het Nederlands Basisboek Emotional Freedom Techniques*, 2007.

Versie 0.6

© Copyright 2008 Ben Meijer

<http://www.realisatietrainingen.nl>

### **Praktijkadres:**

Vlijtseweg 19a  
7317AC Apeldoorn  
06-16015727

- bang om dood te gaan.

Dus hebben we dit ook behandeld (kort):

- ondanks dat ik denk dat ik het niet alleen kan
- ondanks dat ik me alleen kwetsbaar voel

### 13. Kosten en vergoeding

Particulier tarief: Consulten kosten 75 euro inclusief BTW en duren 75 minuten. Ben is lid van de V.B.A.G. en T.B.N.G. Therapeuten van de VBAG worden vergoed door 42+ verzekeringen mits je aanvullend verzekerd bent voor alternatieve geneeswijzen. Consulten bij Ben vallen onder Natuurgeneeskunde. Kijk zelf a.u.b. naar de voorwaarden van jouw verzekering.

Consulten dienen direct contant te worden voldaan of per automatische incasso.

Bedrijfstarief: Consulten kosten 190 euro excl. BTW. Na afspraken hierover gaat dit op rekening.

### INHOUD:

1. Doel handleiding en vrijwaring	3
2. Wat is Emotional Freedom Techniques (EFT)	5
3. Waar komt EFT vandaan	6
4. Wetenschappelijke verklaring werkzaamheid	6
5. Onbewuste weerstand	7
6. Hoe pas je EFT toe? Algemene werkwijze	7
7. Aspecten	9
8. Zelfhulp thuis	11
9. Therapiestijl	11
10. Verwachtingen en resultaten	11
11. Goed om te weten, verantwoording tekst & vrijwaring	12
12. Een voorbeeld uit de praktijk	13
13. Kosten en vergoeding	14
14. Referenties	15
15. Routebeschrijving	15
16. Contactgegevens en kaartje	16

## 1. Doel handleiding & vrijwaring

Dit is een handleiding voor zelfhulp, geschikt voor de gezonde en zelfstandige mens, bedoeld als startpunt en geheugensteun voor thuisopdrachten onder begeleiding van een erkende EFT-therapeut. Eigen verantwoordelijkheid is bij zelfhulp met EFT van toepassing. Hoewel EFT fantastische resultaten heeft opgeleverd, is het niet gegarandeerd dat het voor iedereen overal en altijd werkt.

Het gebruik van deze handleiding is geen vervanging voor een bezoek aan een arts of therapeut. De EFT-methode is niet bedoeld of geschikt als vervanging voor acute medische interventie. EFT is een interventietechniek, niet het enige middel (noch persé altijd het beste voor alles) en EFT sluit geen enkel ander middel uit.

### *Contra-indicaties voor zelfhulp (thuisopdrachten) met EFT:*

Er zijn weinig absolute contra-indicaties bij het gebruik van EFT door professionals, maar er zijn meerdere situaties waarin EFT behoudend en voorzichtig moeten worden toegepast, zeker wat betreft zelfhulp. Dit geldt bij alle ernstige klachten waaronder post traumatische stress stoornis (PTSS), ernstige endogene depressie, manische depressiviteit, persoonlijkheidsstoornissen (denk aan bijvoorbeeld borderline), chronische vermoeidheid (CVS of ME), Multiple Sclerose (MS), epilepsie, actieve psychose en schizofrenie en enkele neurologische aandoeningen. Het is in die situaties belangrijk dat u zich als klant actief laat begeleiden door een erkende EFT-therapeut en een arts.

### *Taak van de therapeut*

De therapeut assisteert om bij (complexere) klachten het benodigde kader te vormen, de aanpak aan te geven, het probleem in aspecten te verdelen, blinde vlekken aan te geven en weerstanden op te lossen. De therapeut zorgt voor systematiek, bewaakt en begeleidt het proces. De therapeut geeft ook voorlichting en tips. Het is ook de

## 12. Een voorbeeld uit de praktijk

### Oplossing Liftangst

Bianca kwam voor liftangst – een vorm van claustrofobie.

We behandelden:

- het benauwde gevoel
- deur gaat dicht
- ik kan niet weg
- bang voor de angst
- niet bang willen zijn
- niet bang mogen zijn
- niet accepteren van de angst

Dit vertaalt zich als volgt:

Opstartzin: "Ik accepteer mezelf ondanks [het benauwde gevoel]". Het benauwde gevoel is de kloppin.

Elk zinnetje kostte meerdere rondjes EFT.

Hoewel de angst steeds minder werd, kwamen er ook meer aspecten omhoog als:

- geen controle lift
- bang dat de lift vast komt te zitten
- onveilige lift
- gevoel van beweging van de lift
- hoogtevrees

Aan het begin van de derde behandeling vroeg ik wat er zo erg was aan de benauwdheid, en de (ervaren) beklemming. Bianca antwoordde: "dat kan ik niet aan"

We behandelden deze keer:

- dat kan ik niet aan
- dit red ik niet (-hier zat nog meer lading op)
- geen controle

aspecten die **niet** zijn behandeld zijn **niet** weg.

Omdat EFT werkt met emoties en gevoelens kunnen alle mogelijke herinneringen, gevoelens en emoties en zelfs lichamelijke reacties worden opgeroepen tijdens een EFT-behandeling of door de EFT behandeling. Bespreek de reacties met jouw therapeut. Mocht je hulp nodig hebben met een ongewenst of onverwacht resultaat van de EFT behandeling, mag je onmiddellijk en gerust bellen 06-16015727.

#### *Geen wondermiddel*

Het kost enige tijd om grotere thema's op te delen in kleinere en deze dan systematisch aan te pakken. Bespreek je verwachtingen met de therapeut.

## **11. Goed om te weten, verantwoording & vrijwaring**

*Wet op de geneeskundige behandelingsovereenkomst, WGBO*

Deze wet regelt de relatie tussen patiënt en zorgverlener. Uiteraard conformeert jouw therapeut zich aan deze wet. Nadere informatie over de inhoud van deze wet is te allen tijde opvraagbaar bij jouw therapeut of [www.hulpguids.nl/wetten/wgbo.htm](http://www.hulpguids.nl/wetten/wgbo.htm)

#### *Verantwoording tekst*

Deze brochure is samengesteld door Ben Meijer. De inhoud is met zorg samengesteld, desondanks is de informatie aan verandering onderhevig. Aan de inhoud van de brochure kunnen geen rechten worden ontleend. Ben Meijer aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade die voortvloeit uit eventuele onvolledigheid of onjuiste informatie.

bedoeling dat je als klant zelf steeds beter je eigen klachten leert aanpakken en oplossen.

#### *Veiligheid voor alles*

In geval je twijfelt of EFT voor jou geschikt is, of als je vragen hebt neem telefonisch contact op.

## **2. Wat is Emotional Freedom Techniques (EFT)?**

EFT is een resultaatgerichte techniek om klachten te laten oplossen door te kloppen op het lichaam.

*Doel:* EFT is een interventietechniek (een behandeltechniek) gericht op desensitisatie (oplossen) van een klacht (gevoelens en emoties of een lichamelijke klacht).

*Resultaten:* EFT ontlaadt. EFT werkt opmerkelijk effectief en efficiënt, en het effect is over het algemeen blijvend. EFT bewerkstelligt direct een verandering in de beleving van de klacht.

*Techniek:* De EFT-interventietechniek bestaat uit met de vingers kortdurend kloppen op ontspanningspunten op het bovenlichaam terwijl de aandacht is afgestemd op de klacht waarop men invloed wenst uit te oefenen. Hierdoor verandert de beleving en neemt de intensiteit van de klacht af. Ook wordt onbewuste weerstand behandeld.

*Aanpak:* een praktische en pragmatische aanpak van meten, behandelen, meten en testen.

*Praktijkkennis:* EFT bestaat uit werkende systematiek met praktische kennis over hoe klachten worden opgeslagen en kunnen worden aangepakt.

*Theorie:* Er bestaat een wetenschappelijke theorie, een klassieke theorie en diverse kleinere theorieën.

*EFT is te gebruiken voor en door:* Professionals voor complexere klachten waaronder (sociale) fobie, trauma, lichamelijke klachten en meer. Het is ook te gebruiken door iedereen voor zelfhulp bij eenvoudigere klachten.

EFT is een middel dat voldoet aan een aantal eisen: veilig, ethisch, wetenschappelijke onderbouwd, grondig en met een duurzaam effect.

### **3. Waar komt de EFT vandaan?**

#### *Ontdekking*

In de jaren 80 ontwikkelde klinisch psycholoog Dr. Roger Callahan uit de Verenigde Staten een therapie, Thought Field Therapy (TFT), gebaseerd op cognitieve gedragstherapie en toegepaste kinesiologie. De basisgedachte was dat de emotionele lading van problemen wordt opgelost via het bekloppen van het lichaam.

#### *Vereenvoudiging*

Vanuit het vrij technische TFT heeft Gary Graig de vereenvoudigde methode Emotional Freedom Techniques (EFT) ontwikkeld die toegankelijk is voor iedereen. We gebruiken EFT als ambassadeur van deze technieken omdat het de eenvoudigste techniek is.

### **4. Wetenschappelijke verklaring werkzaamheid**

Na een aantal wetenschappelijke onderzoeken (oa. Wells, et al. 2003, Andrade en Feinstein 2004) is het in 2005 zo ver dat er een wetenschappelijk verklaringsmodel ontstaat. Andrade, Aalberse, Ruden en Sutherland schrijven dat EFT een vorm is van een kortdurende multi-sensore activatie-interventie (zie [www.bmsa-int.com](http://www.bmsa-int.com)). Het kloppen roept Gamma-aminoboterzuur (GABA) en serotonine op, deze remmen de opslag van angst die normaal door glutamaat in de amygdala plaatsvindt. De gevoelens in het rompg gebied worden verklaard door het autonome zenuwstelsel. Korte samenvatting: kloppen

#### *Zoek je aspecten? Denk aan:*

symptomen - beleving  
synoniemen – een ander woord voor hetzelfde  
zintuigen – zien, horen, voelen. Leg nadruk op voelen.  
(op)delen van een herinnering  
wat verergert het? – triggers  
wat gaat er door jou heen? - wat zeg je tegen jezelf?  
wat vind je ervan?  
en  
in jouw eigen woorden.

Stel regelmatig de vraag “hoe voelt dat?” “Hoe en waar voel je dat in je lichaam” (= extra ingang). Beleving is gevoel.

Er word steeds gekeken naar de beleving van de klachten, ook wel emotionele lading genoemd.

### **8. Zelfhulp thuis**

Schrijf op wat je behandeld hebt: welke thema's, welke woorden er bij je opkomen en of het je lukt om deze te behandelen.

Behandel jezelf niet meer dan anderhalf uur per dag.

### **9. Therapiestijl**

#### *Binnen de grenzen*

Er wordt een stijl gehanteerd waarbij we binnen de grenzen van wat veilig voelt problemen oplossen. We verleggen de grenzen niet door er overheen te gaan, maar op een zachte manier, door deze grenzen te erkennen en de angsten weg te nemen.

### **10. Verwachtingen en resultaten**

Het verwachte en gewenste resultaat is ontlading van de behandelde aspecten van de klacht in korte tijd. De

Bij bijvoorbeeld vliegangst kun je de aspecten hebben: angst voor neervallen (en angst voor pijn en dood), angst opgeroepen door de geur van het vliegtuig, angst voor luchtzakken (turbulentie), angst voor het op elkaar zitten in die kleine ruimte (claustrofobie), geen controle etc.

Bij een trauma en fobie ontstaan door een auto-ongeluk bestond de herinnering uit -de lichten, - de schrik tijdens het remmen, -het geluid van de klap, -de geur, de desoriëntatie door de klap, en de reactie van het ambulancepersoneel ("afgeschreven") en emoties als schrik, angst en onmacht.

Belangrijk is om alle aspecten apart te behandelen:

"Ondanks [mijn angst bij de lichten], accepteer ik mezelf helemaal"

"Ondanks mijn schrik bij het remmen, accepteer ik mezelf helemaal"

"Ondanks het verstijven bij het remmen, accepteer ik mezelf helemaal"

"Ondanks mijn hartkloppingen bij het remmen, accepteer ik mezelf helemaal"

"Ondanks het geluid van de klap, accepteer ik mezelf helemaal"

"Ondanks dat ik de geur nog ruik, accepteer ik mezelf helemaal"

"Ondanks de desoriëntatie door de klap, accepteer ik mezelf helemaal"

"Ondanks hulpeloos op de grond, accepteer ik mezelf helemaal"

"Ondanks mijn onmacht, accepteer ik mezelf helemaal"

"Ondanks "afgeschreven", accepteer ik mezelf helemaal"

Uit een voorbeeld van een spinnenfobie: angst voor de gedachte blijkt heel iets anders dan een plaatje, controle, en het plaatje blijkt heel wat anders dan een echte, en als de spin beweegt blijkt dat ook weer eng, en op je hand is weer een stap moeilijker.

zorgt voor desensitisatie. Voor meer informatie zie het artikel "Why Tapping Works" van Dr. Ronald Ruden, MD, PhD. Zie de referenties achterin, blz. 14.

## 5. Onbewuste weerstand

Mensen houden onbedoeld vast aan de klachten waar ze van af willen. Dit fenomeen noemen we onbewuste weerstand. Onbewuste weerstand heeft het effect van geen toestemming hebben om de klacht op te kunnen lossen.

De gevoelige plek (zie plaatjes) en de zijkant van de hand zijn de plaatsen waar lichamelijk de weerstand wordt vastgehouden.

De behandeling van onbewuste weerstand is een algemene voorbereidende procedure voor de rest van de EFT behandeling en bestaat uit een opstartzin; d.w.z. een specifieke acceptatiezin terwijl je de gevoelige plek op de linkerkant van de borstkas masseert of op een KC-punt klopt (zie plaatjes hieronder).

De **opstartzin** luidt: " Ik accepteer mezelf, ondanks [de klacht]." [De klacht] is bij het kloppen de **klopzin**.

**De klopzin.** Het herinnerzinnetje of frase. Om de aandacht te blijven richten op de klacht terwijl er geklopt wordt, is er de klopzin. Herhaal de klopzin op elke plaats waar je klopt. Focus is belangrijk bij EFT en dit kan ook bereikt worden door bijvoorbeeld een beeld voor ogen te houden van [de klacht].

## 6. Hoe pas je de EFT interventietechniek toe? Algemene werkwijze

### 1. Benoem [de klacht].

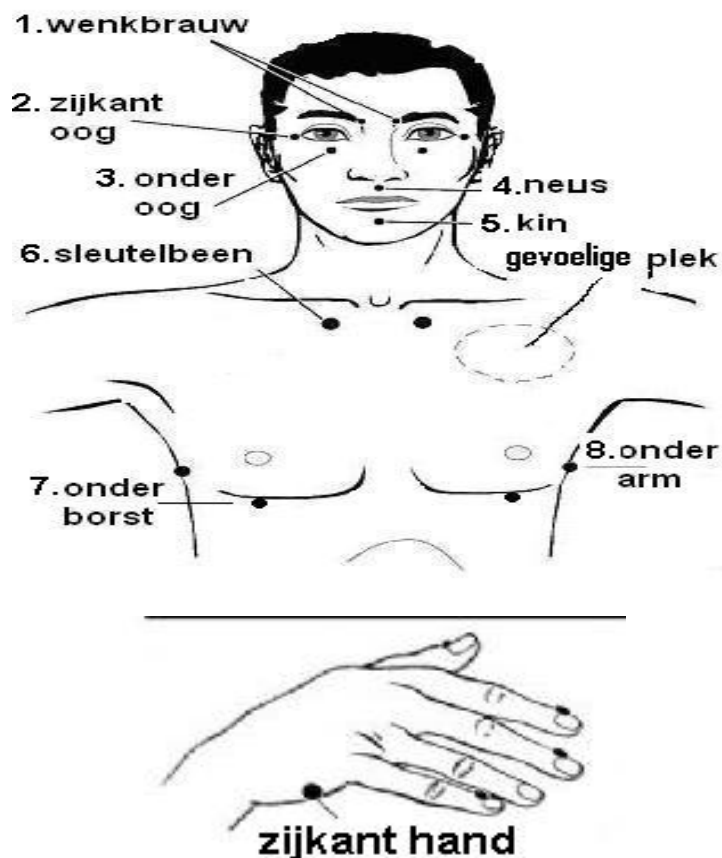
Gebruik de volgende vragen om de klacht goed te omschrijven:

- wanneer ontstond het?
- wat deed je daar?
- hoe voelde de klacht?

2. Als je begint, maak contact met de benoemde klacht.

3. Benoem hoe intens het gevoel is tussen 0 en 10.

4. Behandel de onbewuste weerstand d.m.v. de opstartzin "ik accepteer mezelf helemaal ondanks [mijn klacht]" + wrijven gevoelige plek of kloppen op de zijkant van de hand



Opstartzin:

"Ondanks [mijn klacht], accepteer ik mezelf helemaal"  
 of  
 "ik accepteer mezelf helemaal ondanks [mijn klacht]"

Spreek deze opstartzin tenminste **3 x** hardop uit terwijl je op het gevoelige punt op de borst wrijft, of klopt op de zijkant van de hand, of allebei.

5. *Kloppatroon. Kloppzin uitspreken tijdens kloppen* – Klop met de kussentjes van de eerste twee vingers op punt 1 tot en met 8 en zeg je de kloppzin op elk punt. Houd je aandacht op de herinnering.

De volgorde en rechts of links kloppen maakt niet uit.

6. *Opnieuw meten intensiteit, en voelen hoe de klacht nu voelt.*

7. *Eventueel herhalen van stap 1 t/m 6, aanpassen tot deze intensiteit van dit aspect van de klacht is gedaald tot 0.*

8. *Herhaal de zelfde procedure tot alle aspecten van de klacht zijn ontladen.*

9. *Testen van het resultaat in een visualisatie en daarna in de werkelijkheid.*

## 7. Aspecten zoeken

Aspecten zijn delen of details van de klacht. De emotionele lading van de klacht zit "vast" aan de verschillende aspecten van de klacht. Aspecten kunnen verschillende dingen zijn die na elkaar zijn gebeurd tijdens die ervaring, verschillende gevoelens zijn van een (deel)ervaring, de verschillende lichamelijke sensaties van een gevoel. Dit uiterst belangrijke concept is te begrijpen door wat voorbeelden. Meestal zie je niet dat er meerdere aspecten zijn, of wat precies de aspecten zijn.