

Verdriet en pijn 'simpel' wegkloppen

3 dagen geleden 3 minuten



Rens van Ginneken

Sandra Bijl behandelt mensen met stress, rouw en trauma via de opzienbarende EFT-methode: Emotional Freedom Techniques. Ze wil graag meer aandacht voor EFT en lanceerde daarom vorige week een eigen documentaire: 'Dissolving Trauma'.

ische ondersteuning.

Middelbeers - Het lijkt bijna te eenvoudig om waar te zijn, zoals het in de documentaire 'Dissolving Trauma' getoond wordt: kloppen op bepaalde lichaams punten en de klachten verdwijnen. In werkelijkheid ligt het ook iets genuanceerder, zo legt Sandra Bijl uit, maar de combinatie van het kloppen ('Powertapping') op bepaalde acupunctuurpunten, in combinatie met een coachingstraject, geeft vaak al opvallend snel resultaat, zo vertelt ze. "In de documentaire zie je een deelnemer die vastzit in rouw en verdriet om een verloren partner, waardoor mooie herinneringen geblokkeerd raken. Door eenvoudigweg uitspreken dat ze, ondanks dat verdriet, zichzelf volledig accepteert, in combinatie met het kloppen, merkte ze ineens: het is weg, onvoorstelbaar!" Bijl is al lang als coach werkzaam en de EFT-methode kwam min of meer toevallig op haar pad, toen burn-out achtige klachten opspeelden. "Het hielp mij enorm en vervolgens kwam ik met EFT ook van andere klachten af, zoals een fors rugprobleem. Al na één sessie kon ik weer normaal lopen."

Of toch een pilletje?

De docu volgt vier deelnemers met verschillende problematiek in hun EFT-traject. Om inzicht te krijgen in de progressie laat Bijl hen geregeld een cijfer van 1 tot 10 benoemen voor de pijn of het verdriet op dat moment. "Zo wordt de vooruitgang meetbaarder. We hebben echter ook een haaronderzoek laten uitvoeren door het Erasmus MC. In haren is het stressniveau per periode goed meetbaar. De resultaten hebben we ook vergeleken met een testgroep zonder behandeling", vertelt Bijl. De documentaire is vooral bedoeld om EFT bij een groter publiek bekend te maken, maar ook bij artsen, psychologen, zorgmedewerkers en zeker bij zorgverzekeraars. "Deze behandeling wordt helaas nog niet vergoed, het systeem is nog steeds erg gericht op medicatie bijvoorbeeld. Ik denk dat we met EFT het medicijngebruik een heel stuk kunnen terugbrengen."

De Middelbeerse filmmaker Jannes van Gestel maakte een zeer inleefbare documentaire van een klein uur. "Ik vond het belangrijk om zelf ook een EFT-sessie te ervaren, omdat een belangrijk deel van deze materie gaat over het 'voelen'. Ik heb met name de meditatieve waarde ervaren. We hebben bewust eerst de deelnemers gefilmd en pas daarna de experts aan het woord gelaten. De deelnemers zelf en hun soms aangrijpende verhaal zijn natuurlijk het meest illustratief in dit verhaal", aldus de filmmaker.

Op 6 april is er weer een vertoning van 'Dissolving Trauma', met een Meet & Greet met Sandra Bijl, op 15 april volgt nog een Engelstalige uitzending. Ook 'on demand' kijken is mogelijk.

www.dissolvingtrauma.com