



## Wat is EFT/tapping? (Emotional Freedom Techniques)

**EFT/tapping** is een bijzonder effectieve methode (ook zelfhulp) om stressgerelateerde (spanning) klachten en lichamelijke klachten weg te nemen. Volgens een Amerikaans onderzoek uit 2017 zorgt het kloppen/tappen op een aantal punten van hoofd en torso ervoor dat het niveau van het stresshormoon cortisol wordt verlaagd.

Door de combinatie van **EFT/tapping** met bestaande therapeutische interventies wordt de koppeling tussen een trigger (herinnering aan eerder beleefde nare ervaring) en de opkomende onplezierige emoties (het trauma) opgeheven. Je kan na de behandeling aan een nare gebeurtenis terugdenken zonder dat de heftige emoties opkomen.

Professionele GGz therapeuten (en psychiaters) die deel hebben genomen aan een **EFT** workshop of training zijn verbaasd over de snelle resultaten bij vakkundig toepassen van **EFT/tapping**. Emdr wordt binnen de GGz ingezet om met name traumagerelateerde problematiek aan te pakken. **EFT/tapping** werkt op dezelfde manier als Emdr (lichamelijke prikkeling van zintuigen). Recent onderzoek wijst uit dat **EFT/tapping** effectiever en sneller werkt dan Emdr.

**EFT/tapping** is al ontelbare keren succesvol gebleken voor o.a. fobische klachten als hoogtevrees, smetvrees, vliegangst en sociale angsten. En op een basaler niveau doet het je zelfvertrouwen toenemen en wordt het eenvoudiger om persoonlijke doelen op het gebied van gezondheid, relaties, werk en vrije tijd te bereiken.

In veel andere Westerse landen in de wereld is **EFT/tapping** al 'gemeengoed' geworden en wordt als therapeutische interventie toegepast. Bevrijd van (negatieve) emoties!

**EFT** maakt gebruik van en combineert tapping met therapievormen uit de GGz :

- **CGT** (Cognitieve Gedrags Therapie) beïnvloedt gedachten en gedrag
- **ACT** (Acceptance and Commitment Therapy) beïnvloedt ook gedrag en gedachten
- **NLP** (Neuro Linguïstisch Programmeren) herprogrammeert gedachten en aannames
- **Acupressuur /tapping** herstelt geblokkeerde energiebanen in het lichaam doordat de verbinding tussen een trigger en opkomende emoties worden ontkoppeld)
- **Mindfulness** creëert ontspanning en rust in het hoofd (niet-oordelend ervaren en accepteren wat er is)