

Vrij

Ingrid Klooster



Vrij zijn!

Wie wil het niet? Wil jij ook lekkerder in je vel zitten, meer jezelf zijn, en de problemen waar je last van hebt oplossen? Wil je inzicht krijgen in je patronen en die doorbreken?

Neemeenduin dit boekje van de NVRT om te kijken wat regressietherapie (RT) is en wat het voor jou kan betekenen.

Veel plezier!



Inhoud

- Effectieve therapie 4
- Bij welke problemen? 8
- Wetenschappelijk bewijs 22
- Voorbeelden 28
- Wie en wat? 39

Effectieve therapie

RT is een moderne vorm van psychotherapie, waarbij je aan de directe oorzaak van je problemen werkt door onverwerkte, mogelijk onbewuste, gebeurtenissen alsnog te verwerken.

Onverwerkte gebeurtenissen

Problemen vinden hun oorsprong in onverwerkte gebeurtenissen. Dat is het eenvoudige uitgangspunt van RT. Deze gebeurtenissen kunnen worden opgespoord in het onderbewuste, waardoor je ze kunt herbeleven. Door die herbeleving ontstaat er ontlading van emoties en fysieke pijn, een bevrijdende ervaring.

Dit bevrijdende effect wordt versterkt wanneer je je bewust wordt hoe in de onderliggende thematiek zich steeds weer hetzelfde probleem herhaalt. Met dit inzicht kun je jezelf transformeren en worden wie je werkelijk bent.



RT is een complete, snelle en effectieve methode.



Therapieën voor traumaverwerking

Er zijn veel therapieën voor traumaverwerking. Cognitieve therapie kiest vooral de mentale ingang. Lichaamsgerichte therapie werkt vanuit het lichaam. RT werkt op het mentale, emotionele én lichamelijke vlak. Daarnaast is bij RT spiritualiteit belangrijk. Daarmee is RT een complete, snelle en effectieve methode om bewuste en onbewuste oude ballast achter je te laten en dichterbij je kern te komen. Je levensenergie gaat weer stromen en je gaat leven in plaats van overleven.

Vergelijking met andere therapieën

De veronderstelde relatie tussen onverwerkte gebeurtenissen in het verleden met problemen in het heden is ook bekend bij psychoanalyse, gestalttherapie en hypnotherapie. RT onderscheidt zich hiervan door onbewuste gebeurtenissen die zich in een andere realiteit afspelen serieus te nemen. Zonder ontspanningstechnieken wordt de oorzaak direct opgespoord door gerichte concentratie op het probleem. Daarnaast legt RT de nadruk op het verkrijgen van inzicht in de samenhang tussen onverwerkte, onderbewuste ervaringen met problemen in het hier en nu. ●

Bij welke problemen?

Heb je last van psychische problemen? Ben je vaak gespannen, verdrietig, bang of boos? Of snap je niet waarom je pijn hebt terwijl de dokter zegt dat er niets te vinden is?

WAAROM

Onverwerkte gebeurtenissen

Mogelijk heb je last van onverwerkte pijnlijke gebeurtenissen. Dat kan bijvoorbeeld de scheiding van je ouders zijn, een ongeluk, ontslag, brand, of (seksuele) mishandeling. Het kan ook zijn dat je iemand hebt verloren, je je vaak buitengesloten hebt gevoeld of gepest bent. Soms zijn de herinneringen heel diep weggezakt, maar houden je onderbewustzijn en je lichaam zulke traumatische gebeurtenissen nog vast.

Overlevingsstrategie

Niet voelen was op die traumatische momenten beter en kan een overlevingsstrategie worden. Wellicht begrijp je niet waarom je zoveel spanning ervaart. Misschien schaam je je, trek je je terug of vlucht je onbewust in eten, drank, drugs, werk, seks enz. Het contact met je omgeving wordt er niet beter op en niemand, ook jijzelf niet, snapt waarin je vast zit.

Dissociatie

Misschien heb je al veel over je problemen gepraat. Echter, voor verwerking van een trauma is praten alleen vaak onvoldoende. Dit komt omdat Moeder Natuur je mensengere cortex uitschakelt tijdens een traumatische gebeurtenis. Om te overleven neemt je reptielenbrein het over. Als je niet kunt vechten of vluchten, bevries je. Je denkvermogen schakelt uit, net als je spraakcentrum en tijdsbesef. De uitdrukkingen: 'de tijd stond stil', 'er zijn geen woorden voor', 'aan de grond genageld' komen daar vandaan. Bevriezen bij trauma noemen we dissociatie. Het zorgt ervoor dat je minder voelt. Het lijkt alsof je buiten je lichaam bent.

Later, als de situatie weer veilig is, keer je terug in je lichaam (associatie), maar ergens in je onderbewuste is die foute film stil blijven staan. De tijd gaat verder, de film zakt weg in je bewustzijn.

Praten alleen
is vaak
niet genoeg

WAT

Triggers

De film is weggezakt. Tot je getriggerd wordt en heftig reageert. Zo'n trigger is de ingang tot die weggezakte gebeurtenis. Je hoeft dus niet te weten wat de reden van je klachten is. We gaan er in RT vanuit dat lichaam en geest één zijn en dat deze vergeten gebeurtenissen daardoor goed toegankelijk zijn.

“ Je klachten zijn logisch. ”



WAT GEBEURT ER?

Tijdens een traumatische gebeurtenis wordt je cortex uitgeschakeld.

Je dissocieert, je voelt het minder. De foute film staat stil.

Je lichaam heeft niet door dat er een einde is gekomen aan de traumatische gebeurtenis.

Hierdoor beschermd je jezelf voor de heftigheid van de gebeurtenis.

traumatische gebeurtenis

dissociatie

CORTEX

ZOOGDIEREN BREIN

REPTIELEN BREIN

neemt het over



Je houdt
de controle.

Dubbel bewustzijn

De therapeut helpt je je aandacht naar binnen te richten en je weer te verbinden met de verdrongen gebeurtenis, terwijl je tegelijkertijd verbonden blijft met het hier en nu. Dit doe je in een lichte trance, het zogenoemde dubbele bewustzijn. Dat is net zoiets als wanneer je op de snelweg rijdt. Je droomt over je vakantie en weet niet meer of je de afslag al voorbij bent. In een therapiesessie blijf je er met je bewustzijn deels bij en kun je tussendoor rustig naar het toilet gaan. Je houdt de controle.

Bij welke klachten kan RT helpen?

- Angsten en fobieën, paniekaanvallen, faalangst
- Schuld, schaamte, afhankelijkheid, wantrouwen
- Depressie, leegte, rouwverwerking
- Seksuele problemen, verlatings- en bindingsangst
- PTSS, ongeluk, misbruik, geweld, operatie
- Slaap- en concentratieproblemen
- Impulsief gedrag, woedeaanvallen, controledwang, stemmingsstoornissen, perfectionisme
- Burn-out, problemen met hooggevoeligheid
- Stemmen of geluiden horen
- Ondersteunen persoonlijke groei en zingeving
- Overgeërfde trauma's van vorige generaties
- Onvoldoende begrepen lichamelijke klachten

Hooggevoeligheid

Als je gevoelig bent, is de kans groter dat je door een onverwerkt trauma vastloopt. Veel hooggevoelige mensen hebben voorgevoelens die uitkomen, gevoelige kinderen zijn bang in het donker, zien overledenen en/of onzichtbare vriendjes. Dit kan beangstigend zijn. Een (hoog) gevoelig kind wordt vaak niet begrepen en past zich aan aan de behoeftes van de omgeving. Zo'n gevoelig kind dat graag in harmonie wil leven, gaat bijvoorbeeld grenzeloos zorgen of trekt zich terug in een eigen wereldje.

Dan is het extra belangrijk om een therapeut te vinden die vertrouwd is met gevoeligheid en ook de minder zichtbare realiteiten, aan wie jij dit deel van jezelf dus veilig kunt laten zien. Alle NVRT-therapeuten hebben ervaring met deze werkelijkheden.

“ Als je lichaam fluistert,
luister dan, anders gaat
het schreeuwen. ”

Onbegrepen lichamelijke klachten

Lichaam en geest zijn met elkaar verbonden. Je lichaam herinnert zich alles wat jij ooit hebt meegemaakt. Alle ooit ervaren gedachten, gevoelens, geuren en geluiden zijn ergens in je lichaam opgeslagen. Als de stress lang duurt, gaat je lichaam signalen geven. 'Als je lichaam fluistert, luister dan, anders gaat het schreeuwen.' Als artsen niets kunnen vinden, kun je flink wanhopig worden. Je lichaam is een prachtig instrument en in RT luisteren we naar wat je lichaam, je emoties, en gedachten jou willen zeggen. De foute film maak je af, je lichaam durft zich te ontspannen en zo activeer je je zelfgenezend vermogen.

Je moet er mee leren leven

Wellicht is je verteld, dat je helaas moet leren leven met lichamelijke klachten zoals spijsverterings- en stofwisselingsproblemen, problemen met de motoriek, migraine en andere hoofdpijnen, menstruatie- en baarmoederproblemen, astma en allergieën. Als jij het gevoel hebt, dat er ook een geestelijke component meespeelt, dan is het zeker de moeite waard om dit te onderzoeken via RT. Ook bij chronische of levensbedreigende ziekten kan RT een verlichtende werking hebben, inzicht geven en zo de kwaliteit van leven verbeteren.

“

Je kunt gaan
leven
in plaats van
overleven.

”

HOE

Bevrijding

Door je weer te verbinden met het trauma, bevrijd je jezelf in korte tijd van blokkades en lossen oude angsten, overtuigingen, pijn, verdriet en boosheid op. Je ervaart zélf het verband tussen toen en nu. Omdat je met al je vezels ervaart dat het nu voorbij is en je nu veilig bent, is je overleefgedrag overbodig geworden en ontstaat in die veilige ruimte het gedrag wat echt bij jou hoort. Door naar de diepste oorzaken te gaan en oude pijn, angsten, boosheid en verdriet te ontladen, ontdooit je gespannen, bevroren lichaam. De foute film is afgerond. Na afloop voel je je opgelucht en bevrijd. Deze ontspanning werkt door op lange termijn. De trigger waar je eerst zo heftig op reageerde, is geneutraliseerd. Dat is een stuk rustiger voor jou en je omgeving. Je kunt leven in plaats van overleven. Je bent vrij.

“ Je hebt het probleem bij de wortel ontzenuwd. ”

Er na

Na afloop van RT val je meestal niet terug in je oude overleefgedrag, omdat je met heel je wezen hebt ervaren dat dit nu overbodig is, omdat het trauma echt voorbij is. Je hebt het probleem bij de wortel ontzenuwd. Dit is belangrijk. Dit geeft je vrijheid!

Veel patiënten met een angststoornis krijgen na afloop van hun succesvolle reguliere behandeling met cognitieve gedragstherapie en antidepressiva ¹ opnieuw klachten. •

¹ *Muntingh e.a. Klinische les: Terugval bij angststoornissen Nederlands Tijdschrift Voor Geneeskunde 163, mrt 1 2019)*

Wetenschappelijk bewijs

Wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van RT

Al in de jaren 90 van de vorige eeuw deed Dr. R. van der Maesen verschillende onderzoeken naar RT als behandeling van psychische en psychosomatische klachten in uiteenlopende groepen, cliënten met gemiddelde klachten, maar ook cliënten met een stevige psychopathologische problematiek.

In alle onderzoeken werd hoge efficiëntie bereikt en werd de therapie aanpak hoog gewaardeerd (satisfactie ~70%). Deze positieve resultaten van RT werden door de reguliere zorgsector niet opgemerkt.

Inmiddels heeft de therapie zich doorontwikkeld en zijn in 2021 en 2022 twee onderzoeken verricht onder leiding van een onafhankelijke biomedische wetenschappelijke onderzoeker, Prof. Dr. A.K. Groen.

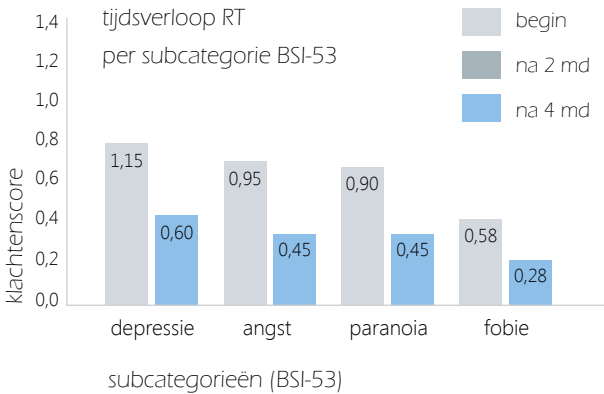
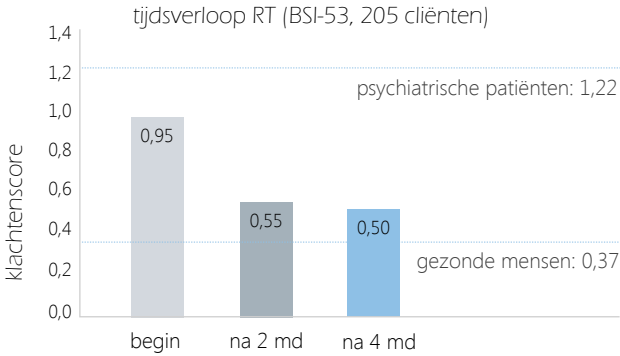
65% had minder klachten binnen 3 sessies

Aan respectievelijk 250 en 150 cliënten werd gevraagd om online voor de intake een wetenschappelijk gevalideerde vragenlijst in te vullen en dit na enkele maanden nog één of twee keer te herhalen. De vragenlijsten werden anoniem verstuurd via een gerenommeerd onderzoeksbureau¹. In het eerste onderzoek werd een algemene lijst opgestuurd. Het tweede onderzoek was gericht op behandeling van depressie en angst.

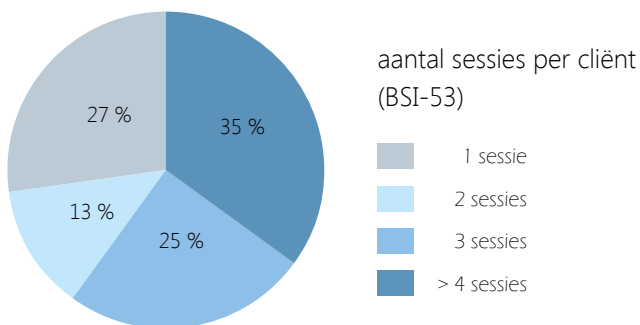
Ook in deze recente onderzoeken bleek het effect van RT groot. Binnen 3 sessies was 65% van de cliënten weer gezond geworden, hun klachtenpatroon was afgenomen tot het niveau van de algemene bevolking. Zie voor meer uitleg www.nvrt.nl.

¹Vragen lijsten via VIPLive Monitoring van Topicus: BSI-53 (Brief Symptom Inventory), BAI2019 (Beck Anxiety Inventory), BDI-II-NL (Beck Depression Inventory NL)

Eerste onderzoek



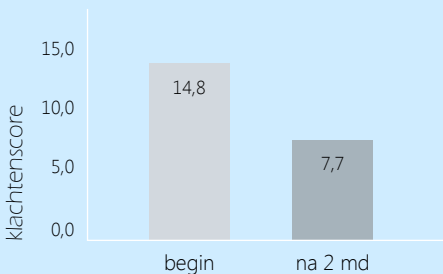
Uit deze grafieken blijkt de sterke vermindering van de klachten in het algemeen en per subcategorie van de cliënten na slechts enkele regressiesessies. Na RT is hun klachtenscore bijna vergelijkbaar met die van mensen met een gemiddelde gezondheid.



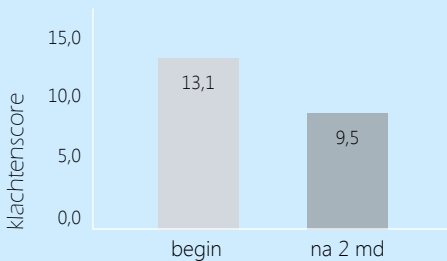
De aangegeven vermindering van klachten werd door 65 procent van de 205 cliënten binnen 3 sessies bereikt.

Twede onderzoek

tijdsverloop RT, depressie
(BDI - II - NL, 111 cliënten)



tijdsverloop RT, angst
(BAI - 2019, 111 cliënten)



Voorbeelden

*Voorbeelden van sessies en de effecten
ervan in het dagelijks leven.*

Trauma's

Een trauma kan een heftige gebeurtenis zijn die je je nog actief herinnert, of het kan iets zijn wat lang geleden is gebeurd. De kans is groot dat je niet precies weet waardoor het komt dat je ergens last van hebt. Op elk moment in het leven is het mogelijk een trauma op te lopen. In de volgende voorbeelden illustreren we het effect ervan als dat gebeurt, en hoe RT daarbij geholpen heeft.

De pijn is weg

Marion is fysiotherapeute en heeft last van een frozen shoulder. Zij is mantelzorgster voor beide ouders. Haar dementerende vader werd agressief en is onlangs overleden, moeder moet naar een zorgcentrum en het grote huis is ontruimd. In regressie ervaart zij vele verdrongen gevoelens die vast zijn gaan zitten in haar lichaam. Zij kan ze nu uiten en maakt daarna contact met de fijne herinneringen uit de tijd dat vader nog haar geliefde sportieve vader was. Na de sessie is de pijn weg.



Trauma's als volwassene

Ook in ons volwassen leven maken we soms dingen mee die we onvoldoende kunnen verwerken en die later kunnen doorwerken. De ervaringen van Marion en Jeroen geven aan hoe trauma's kunnen ontstaan in het volwassen leven.

De woede voorbij

Jeroen ervaart in zijn nieuwe relatie dat hij telkens zeer geïrriteerd raakt als zijn vriendin spreekt over haar mannelijke collega's. Zij baalt ervan dat ze steeds minder kan vertellen en heeft zo geen zin meer in deze relatie. Hij is eerder bedrogen en dacht dit verwerkt te hebben. In regressie blijkt er nog veel woede en verdriet vast te zitten, waardoor hij telkens als zijn vriendin aan een andere man refereert, hij onbewust direct teruggaat naar die oude woede. Hij probeert het te onderdrukken, maar zijn vriendin voelt het wel. In de sessie uit hij veel oude woede en verdriet met als gevolg dat hij voortaan in staat is haar verhalen te zien voor wat ze zijn: gezellige verhalen om hem te vertellen wat zij beleefd heeft.



“ Ervaringen van vroeger zijn
prima toegankelijk in RT. ”

Trauma's uit de kindertijd

Konden je ouders je niet geven wat je nodig had of heb je nare dingen meegemaakt? Paste je je aan en werd je om te overleven een pleaser, bemiddelaar, stille, macho of redder? Dan is je innerlijke kind wellicht onbewust verdrietig, angstig of boos en heb je nu last van je oude overlevingsmechanisme. In de veilige setting van RT ervaar je dat dit oude gedrag niet meer nodig is. De ervaring van Ruben (p. 32) is hier een voorbeeld van.

Regressie naar periode rond je geboorte

In RT zijn de gebeurtenissen rondom conceptie, zwangerschap of geboorte prima toegankelijk in tegenstelling tot reguliere therapie. Als moeder stress ervaart tijdens de zwangerschap of bij de bevalling, pikt het kindje dit op. Dit geldt niet alleen voor stress, maar ook voor nicotine en drugs.

Ook complicaties bij de bevalling (stuitligging, navelstreng om de nek, keizersnede) zijn heftige ervaringen voor een baby'tje. Een verblijf in een couveuse, zelfs al is het maar een dag, heeft veel impact. Deze Early Life Stress ligt opgeslagen in je lichaamsgeheugen en kan je decennia later nog steeds in onbegrepen stress of eenzaamheid doen schieten.

Kindertrauma's

Ruben kan moeilijk zijn gevoelens uiten. Hij is gescheiden en het contract op zijn werk is niet verlengd. Hij groeide op in een strenggelovig milieu waar zijn vader sloeg. Als vijfde kind was hij ongewenst. Zijn moeder had geen aandacht voor hem, en zijn jeugdliefde pleegde zelfmoord. In vier sessies verwerkt hij de onderdrukte gevoelens waardoor hij steeds verder in zijn schulp was gekropen. Hij haalt in regressie telkens het eenzame verdrietige kind uit de pijnlijke situaties, troost en bevestigt hem. Na vier sessies kan hij vol vertrouwen verder. In zijn nieuwe relatie blijft hij bij zichzelf én maakt volledig contact.



Opgeloste angst

John is 60 jaar en ervaart een diepe onbewuste angst dat zijn vrouw hem zal verlaten, hetgeen resulteert in claimedrag. Hij wordt enorm getriggerd als zij na een woordenwisseling een paar uur weggaat. In regressie blijkt hij direct na zijn vroegtijdige geboorte zes weken moederziel alleen in een couveuse te hebben gelegen. Zijn ouders mochten niet bij hem. Na doorwerking van deze diepe verlatenheid is de onbewuste angst verdwenen, en laat hij zijn vrouw met een gerust hart op stap gaan.

Tijdens de zwangerschap

Het kan ook zo zijn dat je moeder ongemerkt zwanger is geweest van een tweeling (vanishing twin). Bij een tussentijdse bloeding is iedereen opgelucht als het hartje nog klopt, niemand heeft in de gaten dat een ander vruchtje afgestoten is. Uit Belgisch onderzoek blijkt dat dit in 11% van alle zwangerschappen voorkomt. Je kwam samen, maar doordat de andere ziel terugging, ervaar jij een diepgaand verlies. Deze ervaring kan leiden tot onbegrepen verlatings- of bindingsangst. Ook dit kan succesvol afgerond worden.



Nog verder terug

De meeste mensen hebben wel een voorstelling van trauma's in volwassenheid, kindertijd en de periode rondom de geboorte. Wanneer je je concentreert op hetgeen je onderbewuste, je hoger bewustzijn of je ziel je wil vertellen, kan er tijdens een sessie ook een ervaring opkomen, die niet te plaatsen is in het hier en nu. In RT gaan we er van uit dat een wezenlijk deel van onszelf het lichamelijke sterven steeds overleeft en na korte of langere tijd weer in een nieuw lichaam komt: het incarneren. In zo'n sessie is de verwerking op gelijksoortige manier mogelijk en zal ook het overlijden in dat vorige leven in de afronding worden betrokken. RT is een unieke therapie om gevoelens die totaal niet te verklaren zijn uit gebeurtenissen in je huidige

“

Regressie kan nog
veel dieper gaan.

”

leven te verwerken. Ook is er aandacht voor terugkerende dromen, spirituele ervaringen, bijna dood-ervaringen, uittredingen, helderziendheid, zielsverwantschap enz. Juist omdat dit fenomeen minder bekend is, geven we hier wat meer voorbeelden over RT in vorige levens. ●

Gepast vertrouwen

Lidia ervaart dat zij bij documentaires over verkrachting verstijft, moet kokhalzen en steeds banger wordt voor haar vader. Ze begrijpt dit niet, hij is altijd erg lief en heeft haar nooit iets aangedaan. In regressie blijkt dat ze als jong meisje in een vorig leven is afgestaan aan een rijke oude landheer die haar steeds verkrachtte. De trauma's in dat leven en sterven worden doorgewerkt en zorgvuldig afgerond. Het meisje komt daarna veilig bij haar moeder in het Licht. Lidia ervaart dat het nu werkelijk allemaal voorbij is en haar lichaam komt tot rust. Enkele weken later kan ze haar vader vrijuit omhelzen. Hij is weer gewoon papa. De angst is verdwenen.



Sterker in haar schoenen

Arina, een jonge vrouw, voelt zich minderwaardig. Zij heeft een goede baan, is gezond, sterk van gestalte, maar durft niet op vreemde mensen af te stappen. Dan klapte ze dicht. In regressie blijkt ze een tuinman te zijn geweest die rond 1800 werkt op een kasteel. Zijn kasteelheer erkent zijn talent in het ontwerpen van tuinen en stelt hem voor aan andere rijke landeigenaren. Telkens weer ervaart hij echter hun neerbuigende blikken en in hem zet zich de overtuiging vast: 'Ik ben toch maar de tuinman, wat kan ik nou, ik moet me stil houden'. Deze sessie draagt ertoe bij dat Arina deze overtuiging loslaat en zelfbewuster wordt.



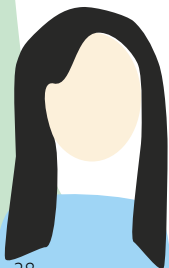
Een betere band

Tyler wordt woedend als zijn vader op een bepaalde manier naar hem kijkt. Hij voelt zich gekleineerd en vernederd. Zijn vader is zich van geen kwaad bewust en vindt zijn reactie overtrokken. Hun relatie wordt steeds lastiger. In regressie blijkt Tyler ooit een kleine arme jongen te zijn geweest. Hij was niet sterk genoeg om landarbeider te worden en dus trok hij al stelend rond om te overleven. Hij wordt echter betrappt en wordt vastgeketend aan een hek. De landheer kijkt hooghartig op hem neer terwijl de jongen machteloos en woedend van de honger sterft. Tyler, die een zeer groot gevoel voor eerlijkheid heeft, ervaart na de sessie dat zijn vader, als hij naar hem kijkt, het goed bedoelt. Het kost Tyler nu veel minder moeite. Hij reageert tegenwoordig veel rustiger wat de band met zijn vader ten goede komt.

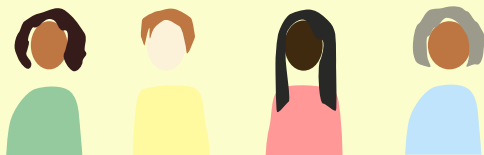


Ze kan het wel

Yasmine heeft net promotie gekregen en is toch erg bang voor haar beoordelingsgesprek. Haar moeder zei altijd dat ze het toch niet kon en ze weet zeker dat ze dat niet meer gelooft. In regressie naar een vorig leven blijkt dat ze als jonge man moet werken in een familiezaak. Hij doet wat hij moet doen maar is heel ongelukkig. Hij werkte eigenlijk alleen voor de erkenning van zijn familieleden. Hij durft in de sessie zijn toenmalige moeder te zeggen dat hij het anders had gewild en verzoent zich met haar, waardoor de spanning verdwijnt. Als gevolg van deze sessie gaat de jonge vrouw de volgende week opgelucht en ontspannen haar beoordelingsgesprek in. En het gesprek gaat goed.



Wie en wat?



RT is geschikt voor gemotiveerde mensen die zélf aan de oorzaak van hun problemen willen werken én de verantwoordelijkheid voor hun leven kunnen en willen dragen. RT gaat vaak moeilijker bij sterke verslavingen of ernstige psycho- pathologische aandoeningen. In afgestemde vorm kan RT ook met kinderen worden gedaan.

Ter voorbereiding op de eerste sessie zullen veel therapeuten een intakegesprek met je voeren. Het is belangrijk dat de tijd genomen wordt om alles goed af te ronden. De meeste sessies duren 1,5 à 2 uur.

Alle NVRT-therapeuten zijn vrij gevestigde, professionele hulpverleners, en vallen onder de WKKGZ (Wet Kwaliteit, Klachten en Geschillen Zorg). Op NVRT.nl is een lijst te vinden met therapeuten en hun websites met o.a. hun tarieven welke kunnen variëren. Bekijk rustig een aantal websites en volg je gevoel bij wie je jezelf wilt bevrijden. ●

“
Meer informatie op
regressietherapieharderwijk.nl
”



Colofon	2022
	NVRT
tekst	Ingrid Klooster
opmaak	Judit Klooster

Is je interesse gewekt om je eigen pad terug in de tijd te volgen en wil je graag een afspraak maken? Neem gerust contact op met één van onze therapeuten.



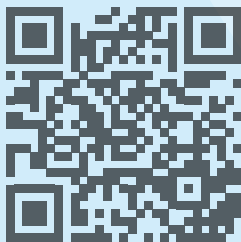


regressietherapieharderwijk.nl

Dit boekje geeft een heldere uitleg van regressietherapie.

Je leert begrijpen hoe het komt dat je je bijvoorbeeld gespannen, verdrietig, bang of boos voelt en wat deze effectieve therapie voor jou kan betekenen.

Geïllustreerd met praktijkverhalen en resultaten van wetenschappelijke onderzoeken.



regressietherapieharderwijk.nl