

Brainspotting voor omgaan met blokkades/conditioneringen/trauma's wat verband houdt met een verstoorde relatie met eten en zelfzorg

Wat is Brainspotting?

Brainspotting is een krachtige therapeutische techniek die in 2003 werd ontwikkeld door David Grand (psycholoog). Het is een methode die het zenuwstelsel helpt om vastgezette emotionele trauma's, blokkades en diepgewortelde patronen of conditioneringen uit de kindertijd te verwerken. Brainspotting richt zich op het identificeren van 'brainspots': specifieke plekken in het gezichtsveld die corresponderen met gebieden van emotionele spanning in lichaam en hersenen.

Wanneer we stressvolle of traumatische ervaringen doormaken, kunnen deze zich vastzetten in het lichaam en het zenuwstelsel. Dit kan zich onder andere uiten in eetpatronen, zelfzorggedrag en lichamelijke klachten. Brainspotting helpt om toegang te krijgen tot deze onderliggende processen, zodat ze verwerkt en geïntegreerd kunnen worden.

Hoe helpt Brainspotting bij verstoorde eetpatronen en zelfzorg?

Verstoorde eetpatronen en onvoldoende zelfzorg zijn vaak het gevolg van onbewuste emotionele blokkades. Deze kunnen ontstaan door eerdere trauma's, opvoeding, diepgewortelde overtuigingen of onverwerkte emoties. Het lichaam slaat deze ervaringen op als spanning, waardoor gedrag zich kan ontwikkelen dat ooit beschermend was, maar later niet meer helpend is.

Onze eerste ervaringen met veiligheid, troost, afstemming en verbinding (hechting) vormen vaak de basis voor hoe we later omgaan met stress, emoties én voeding. Wanneer een kind onvoldoende emotionele afstemming heeft ervaren, kan het zenuwstelsel voeding onbewust gaan gebruiken om spanning te reguleren, veiligheid te ervaren of emoties te dempen.

Tijdens een Brainspotting-sessie onderzoeken we deze patronen niet alleen cognitief, maar vooral via somatische gewaarwordingen. Door aandacht te geven aan lichamelijke sensaties zoals druk, spanning, warmte, misselijkheid of een brok in de keel, ontstaat vaak toegang tot diepere lagen van het zenuwstelsel. Vanuit deze signalen kan het brein oude ervaringen verwerken, waardoor de relatie met eten en zelfzorg geleidelijk kan veranderen.

1. Verbinding maken met onbewuste emoties en lichamelijke sensaties.
2. Verwerken van trauma's en diepgewortelde patronen in een veilige therapeutische setting.
3. Versterken van zelfzorg, lichaamsbewustzijn en zelfcompassie.
4. Verminderen van lichamelijke spanning. Een langdurig geactiveerd stresssysteem kan invloed hebben op onder andere de spijsvertering. Wanneer maag- en darmklachten (mede) samenhangen met chronische stress, ervaren sommige cliënten na verwerking van deze spanning meer rust in hun lichaam.

Voorbeelden uit de praktijk

Cliënt: Sarah, 32 jaar

Sarah ervaart al jaren eetbuien wanneer zij zich emotioneel overspoeld voelt. Tijdens Brainspotting merkt zij een beklemmend gevoel op haar borst en gevoelens van schaamte. Terwijl zij deze lichamelijke sensaties volgt, komt een oud patroon naar voren: als kind kreeg zij waardering wanneer zij haar bord leeg at en haar eigen behoeften opzij zette.

Door deze ervaring vanuit het zenuwstelsel te verwerken, neemt de emotionele lading langzaam af. Hierdoor wordt het gemakkelijker om honger- en verzadigingssignalen weer te herkennen en ontstaat er meer ruimte voor gezonde zelfzorg.

Cliënt: Mark, 41 jaar

Mark heeft al jaren last van een opgeblazen gevoel, buikpijn en wisselende ontlasting. Medisch onderzoek laat geen duidelijke verklaring zien, maar zijn klachten nemen toe tijdens stressvolle periodes.

Tijdens Brainspotting merkt hij veel spanning rondom zijn buik. Terwijl hij deze sensaties observeert, komen herinneringen naar boven aan een periode waarin hij zich als kind voortdurend alert en onveilig voelde. Door deze spanning stap voor stap te verwerken, ervaren sommige cliënten meer rust in hun lichaam, waardoor ook stressgerelateerde maag- en darmklachten kunnen afnemen.

Conclusie

Brainspotting biedt een veilige en diepgaande manier om onderliggende blokkades die samenhangen met verstoorde eetpatronen, zelfzorg en stressgerelateerde lichamelijke klachten te onderzoeken en te verwerken. Brainspotting richt zich niet alleen op gedachten en emoties, maar ook op de manier waarop ervaringen in het lichaam en het zenuwstelsel zijn opgeslagen. Hierdoor kan ruimte ontstaan voor duurzame veranderingen in gedrag, lichamelijk welzijn en de relatie met jezelf.

Tarieven & praktische informatie

Brainspotting – Diepgaande Mentale en Emotionele Doorbraak

Pakket van 3 sessies

- €95 per sessie (excl. btw)
- Sessieduur: 60 minuten
- Tussen elke sessie: 10–15 dagen rust en integratie
- Inclusief voorbereiding, nabespreking en terugkoppeling aan leefstijlcoach en/of diëtist (indien van toepassing)

Na het pakket:

- Losse sessies: €105 per sessie (excl. btw)

Integratie binnen GLI- of diëtietiektraject:

De bevindingen uit de Brainspotting-sessies worden – indien gewenst en relevant – teruggekoppeld aan de verwijzende leefstijlcoach of diëtist. De periode na de sessie staat in het teken van integratie, zodat inzichten kunnen worden toegepast binnen het vervolg van het behandeltraject.