

3-Daagse EMDR Retraite

Voordelen EMDR retraite:

- ✓ In korte tijd snel resultaat.
- ✓ Effectieve behandelwijze, weinig tijd nodig om bij te praten waardoor veel tijd kan worden besteed aan wat je echt verder helpt namelijk de verwerking zelf.
- ✓ Geen afleiding van je thuissituatie en dagelijkse taken waardoor je alle aandacht kunt richten op de behandeling.
- ✓ Je ontvangt van tevoren uitgebreide uitleg over je klachten en de behandeling, die je wanneer je wilt ook kunt delen met vrienden of familie.

EMDR retraite

Een EMDR retraite kan effectief zijn als je last hebt van meerdere traumatische gebeurtenissen en je snel klachtenvermindering wil.

Je krijgt 12 EMDR sessies in 3 dagen, gecombineerd met exposure opdrachten. Normaliter heb je hiervoor 12 weken nodig.

EMDR helpt om de emotionele lading van traumatische herinneringen te verminderen, zodat je er minder last van hebt in het dagelijks leven. Soms is hierna nog verdere behandeling nodig in de vorm van een nazorgtraject. Dit kan worden vergoed door de zorgverzekeraar.

EMDR therapie heeft als doel dat de herinnering aan de traumatische gebeurtenis blijft bestaan maar dat de negatieve gevoelens die eraan gekoppeld zijn verdwijnen. Hierdoor kun je er op een rustige manier aan terugdenken zonder overspoeld te worden. Tijdens een EMDR-sessie wordt dit gerealiseerd doordat het werkgeheugen wordt 'overbelast' door een simpele taak terwijl de traumatische gebeurtenis als een film wordt stilgezet in gedachte van de cliënt.



Door de overbelasting van het werkgeheugen worden de negatieve gevoelens en/of emoties als het ware losgekoppeld van het trauma.

Bij een EMDR retraite volg je een 3-daags intensief therapietraject met een intake en evaluatiegesprek en optioneel een nazorgtraject.

Hoe ziet het traject eruit?

Voorafgaand aan het 3-daagse EMDR retraite krijg je een intake gesprek en we bereiden de EMDR sessies voor. We selecteren de traumatische herinneringen waarmee gewerkt zal worden. Daarnaast overleggen we hoe de momenten buiten de therapietijd eruit zien. Je kunt bijvoorbeeld aan de slag met exposure opdrachten, mindfulness of je kiest voor een wandeling/fietstocht. Ook krijg je uitleg over je klachten en waarom EMDR en exposure therapie helpen bij het verwerken hiervan. De video die je hiervan krijgt kun je ook delen met je familie en/of vrienden zodat zij ook goed op de hoogte zijn van welk traject je gaat volgen.



Je arriveert de avond voor de start van de EMDR retraite bij de Bed & Breakfast zodat je de volgende ochtend op tijd kunt beginnen met het programma.

Je krijgt 's ochtends en 's middags een dubbele sessie EMDR. De tijd waarin je geen therapie hebt vul je in zoals we bij de intake hebben afgesproken.

Aan het einde van de derde dag zitten je EMDR-behandelingen erop. De volgende ochtend ga je na een heerlijk ontbijt weer naar huis.

Na 2 weken hebben we nog een evaluatiesessie waarin we bespreken hoe het dan met je gaat. We kijken of er nog een nazorgtraject nodig is en maken hier afspraken over.

Vergoeding behandeling

De kosten van een EMDR Retreat zijn €2880,-. Dit bedrag is inclusief het verblijf in de Bed & Breakfast en dient uiterlijk 2 weken voor de start van de EMDR retraite te worden voldaan.

In totaal komt een bedrag van €2445,88 in aanmerking voor een (gedeeltelijke) vergoeding vanuit je zorgverzekeraar. Je krijgt hiervoor na de retraite een aparte factuur met de behandelcodes erop die je bij de zorgverzekeraar kunt indienen. Hiervoor heb je wel een verwijzing van de huisarts nodig. Afhankelijk van hoe je bent verzekerd krijg je meestal tussen de 60% en 80% van de €2445,88 vergoed. Ik hanteer de NZA tarieven op de factuur.

Verblijf in de B&B

De kosten voor de Bed & Breakfast worden niet vergoed door een verzekeraar en zijn voor eigen rekening. De kosten hiervan zitten inbegrepen bij de €2880,-. Ik werk samen met Bed & Breakfast de Natureluur in Zevenhoven (Zuid-Holland). Je verblijft in een prachtig chalet waarbij het ontbijt, koffie en thee is inbegrepen, lunch en avondeten worden ook voor je geregeld. Het chalet beschikt over een eigen keuken waar je gebruik van kunt maken. Kijk alvast voor een sfeerimpressie op:

www.gastenverblijf-de-natureluur.nl





Data EMDR retraites in 2025:

- **Dinsdagavond 16 september t/m zaterdagochtend 20 september 2025:**
 - **Behandelaar: Danielle Voskamp ; *Slechts 1 plek beschikbaar!***

- **Woensdagavond 8 oktober t/m zondagochtend 12 oktober 2025:**
 - **Behandelaar: Danielle Voskamp ; *Slechts 2 plekken beschikbaar!***

Voor aanmelden of meer informatie stuur een bericht naar:

info@voskamppsychoogie.nl of kijk op <https://www.voskamppsychoogie.nl>