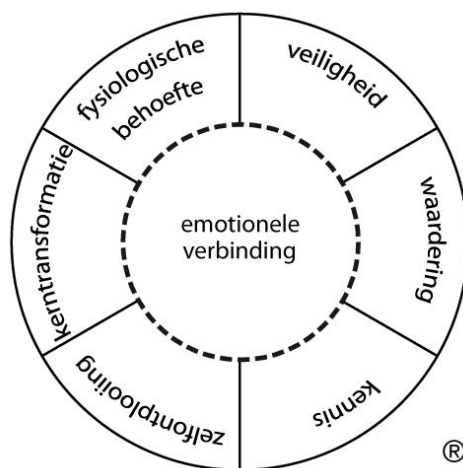


Uitleg van de CREF-Methode®

Met de Cref Methode krijgt men inzicht en wordt er gewerkt aan het basisvertrouwen. Het basisvertrouwen is het fundament in relaties met uzelf, eventueel uw kind, het gezin en in het werk. Dit vertrouwen wordt normaliter voor 70% gevormd tijdens de zwangerschap en de laatste 30% daarna.

Wanneer er een vroeg angstige ervaring is, prenataal of postnataal, heeft dit grote impact op het brein en het latere gedrag. Het brein schakelt automatisch over op overleven en het basisvertrouwen kan hierdoor verminderd worden.

De afkorting CREF staat voor, Circle Reprint Emotional Foundation. Het model bestaat uit een cirkel van de 7 levensbehoefes (de vernieuwde piramide van Maslow zie afb.). De Cref Methode is ontwikkeld door B. Van Leeuwen. Zij heeft dit ontwikkeld voor mensen die geen juiste hulp (zonder medicatie) konden vinden. Of voor mensen die door hulpverleners overtuigd werden dat er niets meer aan hun problematiek te doen viel. Oftewel voor mensen met prenatale hechtingsproblematiek (Geen Bodem Syndroom), trauma verwerking en PTSS. Bij de behandeling met de Cref methode wordt gebruik gemaakt van diverse methodieken zoals o.a.; EMDR, Hypnotherapie en NLP.



Door de cirkel in te zetten ontstaat er een helder inzicht in onvolledige of ontbrekende levensbehoefes (Circle). Vanuit dat vertrekpunt kan er door de hulpverlener of trainer gericht worden hersteld of ontwikkeld (de Reprint). Vervolgens ontstaat er een volledige persoonlijke verbinding (Emotional). Het basisvertrouwen van de persoon of van de organisatie is beter dan ooit (Foundation).

Voor wie? De methode wordt gebruikt binnen gezinnen, teams en organisaties om inzicht te krijgen over het basisvertrouwen en dit te herstellen daar waar nodig.

Het is onze ervaring dat sociaal emotionele problemen en stress op een diep niveau blijvens opgelost worden.

CREF- Model (2010), Grondlegger inhoud en vormgever B. van Leeuwen (2010).
Definitie CREF door B.van Leeuwen en S Lemmen (2011).