



# HESTER VAN SAMBEEK

## INTEGRAL EYE MOVEMENT THERAPY

Mijn naam is Hester van Sambeek-Larik, geboren in Aalsmeer (1978), met 9 maanden verhuisd naar Doetinchem waar ik tot mijn 17<sup>de</sup> gewoond heb met mijn papa, mama en grote broer. Mijn vader was kaakchirurg en werkte veel, mijn moeder was mama en sportlerares. Ze was altijd thuis voor mij en ik ging vaak met haar mee naar de tennisbaan. Mijn broer is 4,5 jaar ouder en hebben daardoor in die tijd een eigen leven geleid.

Als jong meisje was ik vooral bezig met sport, daarna met trainingen geven en opleidingen gericht op het sociale vlak. Tijdens mijn middelbare school periode gaf ik tennisles op basisscholen en hockeytraining. Na de middelbare school ben ik in Nijmegen de opleiding Mondhygiëne (HBO) gaan volgen, waarbij ik het behandelen van angstige patiënten het meest interessant vond. Wat kan ik doen om ze op hun gemak te stellen. Na deze opleiding ben ik meteen gaan werken op de opleiding Mondhygiëne. Ook hier was mijn aandacht vooral gevestigd op het proces en de ontwikkeling van de studenten. Tijdens deze periode heb ik een docentenopleiding HGZO aan de VU in Amsterdam (post-HBO) gevolgd en behaald.

Echter mijn bloed wilde nog meer stromen richting het 'hoe en wat' van de mens, waardoor ik in Utrecht ben gaan wonen om daar Psychologie te gaan studeren. Ik ben blijven werken op de opleiding Mondhygiëne, vooral het begeleiden van studenten met hun scriptie en praktijkonderwijs. Ook heb ik het trainen en coachen op het hockeyveld weer opgepakt, heerlijk om kinderen en jongeren zichzelf te zien ontwikkelen. Ieder op zijn eigen tempo, eigen wijze en eigen motivatie.

Na vier jaar heb ik mijn Master Organisationspsychologie, Msc (afstudeerrichtingen, burn-out (bachelor) en conflicthantering en humor (Master)) behaald, waarna ik meteen gestart ben met een traineeship bij Schouten en Nelissen. Hier ben ik gecertificeerd RET- trainer (rationele effectiviteit therapie) geworden, mijn opleiding tot mediator (gecertificeerd) behaald en verschillende trainingen gegeven op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en leiderschap. Ook heb ik de training Conflicthantering en onderhandelen in een nieuw jasje mogen steken. Hoe mensen met conflicten omgaan is vaak een onbewuste aangelegenheid. Daardoor ook de manier van onderhandelen die vaak aan emotie onderhevig is. Het toevoegen van een avond "boksen" tijdens de training, gaf heel duidelijk het onbewuste component bij iedereen aan. Dit heeft mij veel inzichten gegeven dat er cognitief veel gedaan kan worden met gedragsveranderingen, maar dat het onbewuste toch sneller acteert. In deze periode, die bol stond van persoonlijke ontwikkelingen, heb ik in 2007 mijn liefdevolle man ontmoet.

Mijn grootste droom kwam uit in 2009, ik raakte zwanger en 8 maanden later ben ik bevallen van onze tweeling. Tijdens deze zwangerschap heb ik de gevoelsmatige de keuze gemaakt om te stoppen met werken, om me volledig te richten op het moederschap. De mooiste keuze in mijn leven. Nu hebben we vier dochters, twee honden en wonen op een prachtige woonboerderij. Het moederschap en gezin staat nog steeds op nummer 1!

Aangezien ik niet iemand ben die stil kan zitten, heb ik in die jaren nog van alles gedaan. Ik heb het complete verandertraject van de fysiotherapiepraktijk van mijn man begeleid. Daarnaast ook veel op de achtergrond gedaan aan kwaliteit en communicatie.

Daarnaast ben ik altijd cliënten, therapeuten en kinderen blijven coachen. Het bloed kruipt toch waar het niet gaan kan. Ook ben ik jaren zeer actief geweest binnen de oudercommissie op de basisschool van onze drie oudste dochters. Verder heb ik zes jaar lang vrijwilligerswerk gedaan voor de hockeyclub in Oisterwijk (HOCO) binnen de minorencommissie.

Doordat mijn jongste dochter wat ouder werd en er meer tijd kwam om na te denken wat ik echt weer voor mezelf wilde gaan doen. Was ik zoekende naar hetgeen mij echt voldoening zou geven en waarbij ik tegelijkertijd andere zou kunnen helpen. Ik wilde voorbij het cognitieve vlak, het praten, het rationaliseren. Ik was op zoek naar meer verdieping. Door een heftige periode in ons leven zijn we in aanraking gekomen met IEMT. Zowel ik, mijn man en onze twee oudste dochters zijn behandeld, met resultaten waar ik alleen maar over zou kunnen dromen.

Inmiddels heb ik mijn IEMT practitioner en Advanced IEMT practitioner afgerond (september 2022-januari 2024) en geniet ik volop van de resultaten die het bij mezelf en bij mijn cliënten laat zien. Ik blijf onder de indruk wat er allemaal kan en op zo'n intense, gemakkelijke liefdevolle manier.

Ik ben dankbaar!

Liefdevolle groeten, Hester van Sambeek



# HESTER VAN SAMBEEK

INTEGRAL EYE MOVEMENT THERAPY

