



Esra Tjemkes

Een volledige levensloop

Esra Mariska Tjemkes
Warmoesstraat 4
7545EG Enschede

0624267018
info@natuur-therapie.nl
www.natuur-therapie.nl
www.linkedin.com/in/esra-tjemkes-55271a43/

27.02.1988
016830970
Utrecht, Nederland
Nederlandse
Samenwonend

Rijbewijs B
CPION MBK & PSBK
VOG op aanvraag

Nederlands: moedertaal (tweetalig)
Duits: moedertaal (tweetalig)
Engels: zeer goed
Spaans: basis

Zelfstandig Empatisch
Oplossingsgericht Creatief
Open Eerlijk Zorgzaam
Onderzoekend Veelzijdig

Natuur
Dieren
Fotografie
Hiking
Wellness

HBO	Paramedisch therapeut, Natuurgeneeskundige HvNA, www.hvna-opleidingen.nl Beroepsopleiding tot paramedisch therapeut incl CPION geaccrediteerde Medische en Psychosociale Basiskennis (MBK & PSBK).	2011-2016
Specialisaties:	Voeding, Fytotherapie, Iriscopie, Bach bloesem remedies, Lichaamsgerichte therapie (o.a. massage)	
Diploma:	Behaald	
HBO	Animal Assisted Interventions Institut für soziales Lernen mit Tieren www.lernen-mit-tieren.de Opleiding voor het doelgericht inzetten van dieren voor therapie en activiteiten.	2013-2015
Scriptie:	Natuurtherapie: natuurgeneeskunde en dier-ondersteunde interventies	
Diploma:	Behaald	
HBO	International Leisure Management NHTV, www.nhtv.nl Bachelor of Business Administration Researcher in Leisure	2007-2012
Scriptie:	Leadership training through animal assistance	
Diploma:	Behaald	
Basis	European Baccalaureate European School Karlsruhe, www.es-karlsruhe.eu Eindexamen vakken: Nederlands, Duits, Engels, Wiskunde (vergelijkbaar met vwo niveau B) Biologie, Scheikunde, Filosofie, Aardrijkskunde	2006
Diploma:	Behaald	

Bijscholing & Cursussen

Nov 2019:	Meeloopdag kliniek en laboratorium BCA, Borreliose Clinic Augsburg, Dr. C Nicolaus. (www.bca-clinic.de)	Okt 2017:	Fytotherapie bij 'Van Angst tot Depressiviteit' HvNA, Jaap Slegt
Sept 2019:	Introductie in Lyme TS Health Academy, Dr. A. Korbce	Okt 2017:	'Complementaire zorg bij zwangerschap en verloskunde' HvNA, Martien Brands
Dec 2018:	Bijscholing Immuunsysteem TS Health Academy, Drs. K. Deutsch	Aug 2017:	'Behandelprotocollen Ziekte van Lyme' Ortho Health Foundation, Elly Korzelius
Juli 2018:	Workshop 'Intuïtie in Bloei' Take the Leash, Tanja van Doesburg	2012 - 2013	'Vernieuwend Coachen' Sonnevelt Instituut, www.sonneveltopleidingen.nl
Juni 2018:	Symposium 'Tijd heelt niet alle wonden' Medisch Spectrum Twente	Mrt. 2009:	Spaans: 'Curso Intensivo de Espanol' (A2 & B1) Don Quijote, te Barcelona.
Apr 2018:	'Koolhydraatbeperking S,M,L.' Thorax Centrum Twente (MST)		

- Sinds Maart 2015: Paramedisch therapeut, Zelfstandig ondernemend (ZZP)
Natuurtherapie Esra Tjemkes, natuurgeneeskunde en animal assisted interventions,
www.natuur-therapie.nl, kvk: 62705091.
Binnen mijn eigen bedrijf heb ik een veelzijdige takenlijst. Zie hieronder.
- Ondernemer: Als ondernemer ben ik verantwoordelijk voor de communicatie met klanten en het netwerk. Ik heb mijn website zelf vorm gegeven en social media beheer ik zelf. Daarnaast organiseer ik workshops en andere activiteiten.
- Therapeut: Als natuurgeneeskundige werk ik met individuele patiënten. Deze kunnen met uiteenlopende hulpvragen bij mij terecht komen. Van hooikoorts en migraine, tot burn-out of angst en dwang stoornissen. Ik neem de anamnese af, maak een analyse waarbij ook reguliere medicatie beoordeeld wordt, schrijf een behandelplan en voer deze uit naar overleg met de patiënt. Ik ben niet bevoegd om reguliere medicatie voor te schrijven, maar informeer bijv de patiënt over de werking.
- Therapievormen: Voeding (diëtiëk), Fytotherapie (kruiden), Bachbloesem remedies, Lichaamsgerichte adviezen (ademhaling, beweging e.d.) en Animal Assisted Therapy (doelgericht inzetten van dieren ter bevordering van de gezondheid van de mens).
- Juni 2014 - Dec 2019: Assisterend bij Grazeland
Ik ondersteunde de werkzaamheden binnen het begrazingsbedrijf van mijn levenspartner, Grazeland, waarbij schapen en geiten ingezet werden voor natuurbeheer en tuinonderhoud. Daarnaast werkte ik mee aan het organiseren van workshops, demonstraties en de verkoop van schapen-producten.
- Sept 2016 - Juli 2017: Assistent-docent Lichaamsgericht werk aan de HvNA.
Ik ondersteunde de taken van de docent, vooral gedurende de praktijklessen: observeren, aansturen en corrigeren van studenten bij het oefenen van lichaamsgerichte analyse en therapie.
- Sinds Sept 2016: Iris-fotograaf
Aan de HvNA en NAVN.
- Sept 2011 - Sept 2015: Studentenvertegenwoordiger
In de studentenraad van de HvNA.
- Juni 2014: Stage aan de Zorgboerderij 'Hendrika Hoeve', Haaksbergen, Nederland.
Taken: het begeleiden van kinderen met een geestelijke en/of lichamelijke handicap.
1. Apr. 2013: Demonstratie Inlineskaten met honden
Op het Zwerfdierenfestival te Zeewolde.
6. Okt. 2012: Spreker op het AAIZOO symposium
- Aug. 2011: Vrijwilligers werk voor Stichting Vakanties Autisme (SVA)
Taken: begeleiding aan een groep kinderen met een vorm van autisme bij een zomervakantie op een manege.
- Dec. 2009 - Mrt. 2010: Stage bij de Ökolöwe Umweltbund Leipzig in Duitsland.
Taken: Het voorbereiden, uitvoeren en evalueren van een onderzoek naar de customer-relationships.
- Juni - Okt. 2009: Stage bij het NationalparkZentrum Kellerwald in Duitsland.
Ik startte en voltooide het onderzoeks project 'More Balance'. Het doel van dit project was een advies te geven om meer bezoekers naar het informatie centrum te lokken.
Verdere taken binnen het informatie centrum:Verkoop, rondleidingen, activiteiten organiseren, etc.
- Aug. 2005, 2006 & 2008: Vrijwilligers werk bij Lowlands muziek festival in Nederland.
- Sept. 2006 - Mrt. 2007: Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ, vrijwillig sociaal jaar)
bij het Rehabilitations Zentrum für Chronisch Nierenkranke in Heidelberg, Duitsland.
Hierbij voerde ik, o.a. zelfstandig, ondersteunende taken uit van het verpleegkundig personeel: controle op vitale tekens, wassen en verzorgen van patiënten.
- Sept. 2004 - Dec. 2005: Studentenvertegenwoordiger
Voor de Nederlandse sectie in de educatieve adviesraad van de ESK.
- Okt. 2004: Stage bij de dierenarts
2 weken lang, onder toezicht van de Europese School Karlsruhe.