

Verstand krijgen van je gevoel

Voelen kan iedereen. We kunnen onderscheid maken tussen warm en koud, hard en zacht. We voelen ons boos, bang, blij of verdrietig. Ook kunnen we voelen of we erbij horen of niet. Het gevoel kan tijdelijk verstoord raken door allerlei oorzaken zoals pijn, verdriet of spanning.

Teveel zorg om jezelf of om anderen kan al je energie opslokken. Je verliest het gevoel voor jezelf. Ook een verstoord evenwicht tussen spanning en ontspanning, kan je gevoelsleven zodanig beïnvloeden dat er allerlei klachten kunnen optreden.

Maar al te vaak worden deze gevoelens van ongemak weggestopt, omdat ze niet 'logisch' te beredeneren zijn. Helaas verdwijnen deze gevoelens daar niet mee. Deze kunnen zich dan uiten in lichamelijke klachten.

Welke signalen zijn merkbaar?

Vaak hebben we ergens last van zoals:

- Verhoogd spanningsgevoel
- Angst
- Hyperventilatie
- Faalangst
- Hoofdpijn
- Pijnklachten (bij kinderen vaak buikpijn)
- Moeite met grenzen
- Faalangst
- Gevoel en verstand spreken elkaar tegen
- Vermoeidheid
- Burnout
- Stress
- Vermijden van conflicten
- Pestgedrag
- Gedragsproblemen

Voor wie is het bedoeld?

Voor iedereen die zich meer bewust wil worden van zijn gevoel.

Voor kinderen die op een speelse manier kunnen ervaren wat ze voelen en kunnen leren dat dit gevoel er mag zijn.

De behandeling

Tijdens de behandeling wordt je, je meer bewust gemaakt van je gevoel. Dit gebeurt door gebruik te maken van een combinatie van gesprekken, aanraking en oefenvormen. Je krijgt meer inzicht in jezelf, hoe je dingen aanpakt, ervaart en leert.

Door deze ervaringen te vertalen naar het dagelijks leven wordt het makkelijker gevoelssignalen te herkennen en te gebruiken.

Bij de begeleiding van kinderen (4-12 jaar) worden, daar waar nodig, de ouders zoveel mogelijk betrokken.

gebruik maken van je vermogen

uit contact, in contact

geraakt worden

luisteren naar je gevoel

(h)erkennen van signalen



Door wie wordt u begeleid?

Behandelingen Haptonomie worden bij FysioExperts gegeven door:

Agnes Hinlopen,
FysioExperts Rokkeveen-Oost en Oosterheem

Corina Biemans,
FysioExperts de Watertoren

Beide therapeuten hebben veel ervaring in het begeleiden van mensen met spanningsklachten.

Aanmelding

U kunt zich ook **zonder verwijzing** van een (huis)arts aanmelden. Dit kan op onderstaande telefoonnummers maar ook via de website.

FysioExperts Rokkeveen-Oost

Groen-blauwlaan 145
2718 GH Zoetermeer
Tel: (079) 361 10 42
www.fysioexperts.nl
rokkeveenoost@fysioexperts.nl

FysioExperts de Watertoren

Nathaliegang 63
2719 CP Zoetermeer
Tel: (079) 361 86 01
www.fysioexperts.nl
dewatertoren@fysioexperts.nl

FysioExperts Oosterheem

Putterhoekstraat 81
2729 DJ Zoetermeer
Tel: (079) 343 52 40
www.fysioexperts.nl
oosterheem@fysioexperts.nl



Haptonomie

I Verstand krijgen van je gevoel



FysioExperts is een onderdeel van:

Stichting **Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer**



FysioExperts

I consult I therapie I training