



psychosomatische oefentherapie

Stress, gespannen, overbelast, uit balans geraakt, psychosomatische klachten? De psychosomatisch oefentherapeut helpt u weer in balans te komen.

weer in balans komen

Uit balans

Een te hoge werkdruk, teveel drukte thuis, ingrijpende gebeurtenissen in ons leven, zorgen, problemen, conflicten of dagelijkse ergernissen kunnen stress opleveren. Wij kunnen daardoor uit balans raken. Veel en langdurige stress kan psychische en/of lichamelijke klachten veroorzaken. De psychosomatisch oefentherapeut kan u helpen lichaam en geest weer in balans te brengen.

Stress moet aan en uit kunnen

Stress, wij hebben er dagelijks mee te maken. Er is niets aan de hand als wij ons er goed bij voelen. Stress is zelfs gezond. Wij hebben het nodig om goed te kunnen presteren, onszelf te motiveren en het beste uit onszelf te halen. Stress wordt ongezond wanneer wij stress niet afwisselen met ontspanning en herstel. Oftewel stress moet aan en uit kunnen. Zodra er sprake is van teveel of langdurige stress, dreigt het gevaar dat lichaam en geest zich onvoldoende herstellen, met als gevolg lichamelijke en/of psychische klachten en verminderde prestaties. Hoe meer wij uit balans raken en onze kracht verliezen, hoe meer signalen van stress wij afgeven.

Psychosomatische klachten

Eenzijds kunnen wij stress psychisch ervaren. Bijvoorbeeld wanneer onze concentratie vermindert, wij prikkelbaar worden, gaan piekeren of problemen hebben met slapen. Anderzijds kunnen wij stress ook meer lichamenlijk ervaren door bijvoorbeeld vermoeidheid, hoofdpijn, spierspanningsklachten en ademhalingsproblemen. Vaak is het een combinatie van psychische en lichamelijke klachten. Wij spreken dan van psychosomatische klachten. Ook de manier waarop we tegen een klacht aankijken of hoe we met problemen omgaan, kan een rol spelen bij het ontstaan van stressklachten. Wij noemen dit een ineffektieve klacht- of probleemhantering, ook wel ineffektieve copingstijl genoemd.

De psychosomatisch oefentherapeut brengt u weer in balans!

Integrale aanpak

Mensen met psychosomatische klachten vallen vaak tussen de wal en het schip. Daar waar het gemengde (lichamelijke en psychosociale) problematiek betreft, is de psychosomatisch oefentherapeut bij uitstek bekwaam deze klachten te behandelen. De psychosomatisch oefentherapeut biedt een totaaloplossing. De behandeling richt zich zowel op de lichamelijke klachten als op de psychosociale problematiek. Dit wordt een integrale aanpak genoemd.

Herkent u meerdere
van onderstaande signalen
van stress, dan is
psychosomatische
oefentherapie wellicht
iets voor u.

Lichamelijke symptomen van stress

aanhoudende moeheid, slaapproblemen, gespannen nek-, schouder- of armspieren, s
verminderde weerstand, pijn/druk op de borst, hartkloppingen, benauwdheid, duizeli

Psychische symptomen van stress

niet meer tot rust komen, gejaagdheid, concentratievermindering, vergeetachtigheid,
niet meer kunnen genieten, lusteloosheid, desinteresse, onzekerheid, verminderd zelf

Gedragsmatige symptomen van stress

minder presteren, meer fouten maken, chaotisch gedrag, uitbarstingen van woede of
toegenomen gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen, vermijden van sociale conta

Psychosomatische behandeling

De psychosomatische oefentherapie reikt u nieuwe en verrijkende mogelijkheden aan om uw klacht, uw leven en uw gezondheid positief te beïnvloeden en de oorzaken van ongezonde stress aan te pakken. De psychosomatische oefentherapie richt zich op het herstel van het verstoorde evenwicht tussen spanning en ontspanning en het versterken van de persoonlijke kracht en kwaliteit. Samen met u gaat de therapeut op zoek naar de oorzaak van uw klacht(en).

De behandeling bestaat uit:

1. Therapeutische gesprekken, met als doel de problemen helder te krijgen, deze te verwerken, indien mogelijk op te lossen of beter te hanteren.
2. Cognitieve gedragstherapie, waardoor u meer inzicht krijgt in uw gedachten, emoties en handelen en leert er beter mee om te gaan.
3. Therapeutisch lichaamswerk, door middel van ontspannings-, adem- en aandachtstraining en expressieoefeningen leert u weer in balans, tot rust en in uw kracht te komen.

spanningshoofdpijn, lage rugpijn, misselijkheid, maag-darmstoornissen,
heid, verhoogde bloeddruk

tekeren, besluiteloosheid, prikkelbaarheid, irritatie, somberheid, angst,
ertrouwen

ilbuien, bijna ongevallen, meer roken, overmatig alcoholgebruik,
en

Vergoeding en directe toegankelijkheid

Psychosomatische oefentherapie wordt vergoed door de zorgverzekeraars. Vergoeding voor personen tot 18 jaar vanuit de Basisverzekering; voor personen vanaf 18 jaar vanuit de Aanvullende verzekering, conform de regeling Oefentherapie Cesar en Oefentherapie Mensendieck. Ook voor de Psychosomatische Oefentherapie geldt de 'directe toegankelijkheid', d.w.z. u kunt rechtstreeks naar een psychosomatisch oefentherapeut, zonder verwijfsbrief. Met uw goedkeuring zorgt de psychosomatisch oefentherapeut voor een optimale afstemming met uw huisarts.

Geregistreerde psychosomatisch oefentherapeuten

Een geregistreerd psychosomatisch oefentherapeut heeft na de HBO opleiding oefentherapie Cesar of Mensendieck een uitgebreide post-HBO opleiding Psychosomatiek gevolgd. De psychosomatische oefentherapie is als specialisme erkend door de beroepsorganisatie (VvOCM) en de Nederlandse Zorgautoriteit (NZA).

GEREGISTREERD



PSYCHOSOMATISCH OEFENTHERAPEUT

Op de site van de Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck vindt u de lijst met namen van geregistreerde Psychosomatisch Oefentherapeuten.

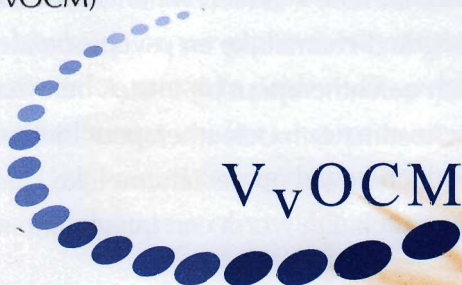
www.oefentherapie.nl en **www.psychosomatiek-therapie.nl**

Deze sites geven tevens informatie over de Psychosomatische Oefentherapie.

In de Telefoongids en de Gouden Gids zoekt u geregistreerde Psychosomatisch Oefentherapeuten onder de C/M van Cesar/ Mensendieck oefentherapie of onder de P van Psychosomatische Oefentherapie.

Vereniging van Oefentherapeuten
Cesar en Mensendieck (VvOCM)

Kaap Hoorndreef 54
3563 AV Utrecht
Tel. 030 - 26 256 27



Vereniging van Oefentherapeuten
Cesar en Mensendieck

info@vvcom.nl

www.psychosomatiek-therapie.nl

www.oefentherapeut.nl



GEREGISTREERD



PSYCHOSOMATISCH OEFENTHERAPEUT

ontwerp: communicatiewerk ism logocreations