

# Psychosomatische oefentherapie

*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 psychosomatische oefentherapeut kan u helpen lichaam en geest weer in balans te brengen.

## 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 psychosomatische oefentherapeut bij uitstek bekwaam deze klachten te behandelen. De psychosomatische oefentherapeut biedt een totaaloplossing. De behandeling richt zich zowel op de lichamelijke klachten als op de psychosociale problematiek. Dit wordt een integrale aanpak genoemd.

## 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 samen met u opzoek naar de oorzaak van de klacht(en).

## Behandeling bestaat uit:

Therapeutische gesprekken, met als doel de problemen helder te krijgen, deze te verwerken, indien mogelijk op te lossen of beter te hanteren.

Cognitieve gedragstherapie, waardoor u meer inzicht krijgt in uw gedachten, emoties en handelen en leert er beter mee om te gaan.

Therapeutisch lichaamswerk, door middel van ontspannings-, adem- en aandachtstraining en expressieoefeningen leert u weer in balans, tot rust en in uw kracht te komen.

**Lichamelijke symptomen van stress:** *aanhoudende moeheid, slaapproblemen, gespannen spieren, misselijkheid, druk op de borst, benauwdheid, duizeligheid*

**Psychische symptomen van stress:** *concentratie vermindering, vergeetachtigheid, piekeren, prikkelbaarheid, somber, angst*

**Gedragmatige symptomen van stress:** *meer fouten maken, chaotisch gedrag, vermijden van sociale contacten*

**Behandeling is zonder verwijzing mogelijk**



Sandra Roubos  
Psychosomatische oefentherapeut  
Zonnedauw 4, 1906 HA Limmen  
(072) 505 51 61 - [www.mensendiecklimmen.nl](http://www.mensendiecklimmen.nl)

MENSENDIECKPRAKTIJK LIMMEN  
"Van klacht naar kracht"