

Waarvoor kan een cliënt bij ons terecht?

In de eerste plaats zijn onze therapeuten goed opgeleid en ervaren. Zij begeleiden met een holistische blik een breed scala aan indicaties: angst, allergie, ALK, buikklachten, depressie en neerslachtigheid, emotieregulatie, hechting, leefstijl, migraine, pijn, psychoseklachten, revalidatie van cognitieve functies bij NAH, slapeloosheid, stress, tinnitus, vermoeidheid en (kind)trauma.

Zij werken met spel en beeld, gesprekstherapie, lichaamsgerichte therapie, voeding en oefeningen. Met het onderbewuste en met het lijf. Met aandacht voor de aspecten van positieve gezondheid, waaronder zowel het dagelijks functioneren als zingeving.

Cliënten ervaren, naast het afnemen van klachten, zachtheid, veiligheid en betrokkenheid, er is tijd, er ontstaat rust in hun lichaam, hoofd en buik, ruimte, stevigheid en compassie, bewustzijn van lichaam en geest en balans.

Wat onze therapeuten hierover zeggen

Als meerwaarde van orthomoleculaire natuurgeneeskunde ervaren cliënten rust in hun buik, maag en lichaam. Ze krijgen meer energie en geven aan blij te zijn met de inzichten op het gebied van voeding en leefstijl. Stress en spanning verlaagt en er is aandacht voor gevoelens.

Vanuit de Allergy Free methode ervaren cliënten dat niet alleen de allergie, maar ook de onderliggende trauma's verzachten en oplossen. Ze staan versteld dat er eindelijk ontspanning en rust in hun hoofd en lichaam ontstaat.

Evaringsgerichte spel/beeldende therapie voor kind en jeugd waarin plezier maken of terugvinden voorop staan en je ondertussen dichterbij je gevoel komt en jezelf beter leert kennen. Altijd samen met ouderbegeleiding gericht op het verkrijgen van meer inzicht in wie je kind is en wat het nodig heeft van jou als opvoeder. Vanuit positieve gezondheid, met aandacht voor gezonde hechting en gericht op normaliseren en in hun kracht zetten van kind én ouders. Antroposofisch mensbeeld.

Met craniosacraal-therapie breng ik ontspanning. Fysieke ontspanning verminderd bij cliënt pijnklachten en geeft ruimte om met (onderdrukte) emoties om te gaan. De ontspanning zorgt op mentaal vlak voor een besef van zichzelf los van de waan van de dag. Ook kunnen spirituele gewaarwordingen optreden. Mijn cliënten hebben veelal stress-gerelateerde klachten in de bredere zin (onder meer ALK, overwerktheid, tinnitus). Wat ik terug hoor van mijn cliënten: vermindering van stress, besef van eigen kracht en richting in leven, greep op tinnitus. Waar ik goed in ben is ruimte en veiligheid bieden: cliënten 'hoeven niets' en komen daardoor bij zichzelf.

Algemeen: meer lichaamsbewustzijn, niet oordelende houding waardoor client zelf ook zachter naar zichzelf kan worden. Afhankelijk van de klacht, bij gendervragen, iemand waar ik veilig ben, bij psychische klachten na/in combi met therapie, integratie. Ik hoor vaak 'oooh hier hadden we het over in therapie, maar nu vóel ik het ook'. Bij SOLK/ALK verzachten of leren omgaan met de klacht door contact met lichaam.

Acupunctuur kan zorgen voor meer ontspanning en helderheid op het gebied van gedachten, emoties en lichamelijke spanning. Daarmee maakt acupunctuur ruimte voor meer vrijheid in de omgang met de uitdagingen die je in je leven tegenkomt. Ik combineer acupunctuur, gesprekken en meditatieve oefeningen. Deze combinatie noem ik Acupunctuur met Aandacht. Deze combinatie is vooral geschikt als je ook zelf aan de slag wil met je psychische klachten. Mijn manier van werken is geschikt als voorbereiding op psychotherapie, tijdens psychotherapie en na psychotherapie.

Massage- en Lichaamsgerichte therapie, gespecialiseerd in depressie, angst en kindtrauma. Vanuit mildheid maak je verbinding met je lijf, waar je, even los van alle vaste denkbeelden, contact maakt met je onderbewuste. Daar kun je ervaren wie je echt bent, wat je nodig hebt en hoe je met je grenzen omgaat. Cliënten ervaren mij als veilig, professioneel, heel betrokken en gezien in hun eigenheid.

Klassieke homeopathie behandelt (een combinatie van) fysieke en emotionele klachten. In het consult (gesprek) worden beleving en kenmerken van de klachten geïnventariseerd. De cliënten krijgen een homeopathisch middel dat past bij de klachten en hun persoonlijkheid. Vijf mensen met migraine kunnen dus elk een ander middel voorgeschreven krijgen. Meerwaarde: kan gecombineerd worden met reguliere medicatie/behandeling en complementaire behandeling; ook geschikt voor mensen met weerstand tegen aanraken of tegen reguliere medicatie; heel geschikt bij onbegrepen klachten; geringe belasting want 1x per week het middel innemen is vaak voldoende.

De meerwaarde van mijn behandelingen hypnotherapie tov reguliere therapie zit m.i. in het werken met het onderbewuste. En cliënten ervaren mij als een warme, open, informele therapeut itt de veelal afstandelijke, formele therapeuten die ze in de reguliere zorg vaak treffen. Het blijkt een belangrijke reden om voor mij te kiezen. En ook: het openstaan voor het spirituele en alternatieve!

Energetische therapie, traumatherapie (adem, lichaamsgericht, mindfulness, EMDR), ondersteuning bij leefstijl en voeding in relatie tot emotionele stabiliteit. Ondersteuning bij het behoud of revalidatie van cognitieve functies bij NAH en langdurige psychoseklachten. Gespecialiseerd in de complementaire ondersteuning bij psychoseklachten door trauma en op het snijvlak met spirituele ervaringen. Cliënten

ervaren mij als een rustpunt, vinden weerklank op het vlak van zingeving en waarderen de goede terugkoppeling naar de regiebehandelaar of huisarts.

Mensen die bij mij komen voor haptotherapie hebben vaak al veel gedacht en overdacht, maar zijn vergeten wat ze allemaal kunnen waarnemen aan hun lijf. Mijn werkwijze maakt dat mensen weer ontdekken waartoe ze in staat zijn en is helpend zoal bij verwerking, grenzen stellen, zelfzorg, herstel, aangaan van relaties, keuzes maken.

Meerwaarde van Shiatsu: In het lichaam gaan, waardoor lichaamsbewustzijn ontstaat en contact met het onderbewuste. Meer balans waardoor de scherpe kanten van emoties af gaan en deze beter gereguleerd kunnen worden. Verzachting van fysieke en mentale klachten.

Cliënten zeggen: Fijn dat er tijdens de behandeling niet gepraat hoeft te worden. Mijn hoofd raakt leeg en ik kom in een complete ontspanning. Krijg meer positieve gedachten en klachten als slapeloosheid of pijn die er al vele jaren zijn kunnen verdwijnen.

Waar ik goed in ben: een veilige omgeving bieden, de rust die ik uitstraal, cliënten zien en in hun waarde laten.

Lichaamsgerichte (psycho)therapie: doordat we ons in het leven (noodzakelijk) aanpassen ontstaan vaak klachten en raken we ver weg van onszelf. Via ons lijf vinden we onszelf terug. Cliënten komen in contact met wat er in hen leeft (sensaties, gevoelens, emoties en gedachten) en krijgen meer zicht op waar de problemen/klachten vandaan komen. Ik schep een 'veilige bedding' waar vanuit een cliënt kan voelen, ervaren, zich kan uiten en zichzelf meer kan begrijpen. Dat geeft vaak gevoel van ruimte, rust, stevigheid en compassie. Vandaaruit kan verandering.

Verbeteren van langdurige darmklachten als opgeblazen buik, diarree, obstipatie middels de combinatie van voeding-, leefstijladviezen en stressvermindering/ verminderen oude emoties door energiebehandelingen, massage therapie, marmatherapie en counseling.

Mijn cliënten vinden het heel fijn dat de tijd genomen wordt om achter de oorzaak te komen van hun klachten en de brede aanpak. Ze zijn verbaasd hoe snel hun vaak jaren durende klachten verdwijnen.

Reflexzonetherapie: door de fysieke aanraking gaan cliënten automatische meer voelen, minder denken/piekeren en worden ze zich meer bewust van hun lichaam. Na de behandeling volgt meestal een kort gesprek hierover: wat geeft het lijf aan? En kan client hier zelf iets mee? Zo komen cliënten weer bij zichzelf. Specifiek slaapklachten knappen vaak snel (hoewel soms tijdelijk) op. De rust, de royale tijd, de aangename omgeving, het

luisterende oor, de ogenschijnlijk passieve therapievorm; dit wordt regelmatig als positief benoemd.

Meer rust en ontspanning door herkennen lichaamssignalen en patronen, minder angst en pijn. Van denken en doen naar meer zijn door ervaringsoefeningen en affectieve aanraking.
