



Psychosomatisch oefentherapeut

Daniëlle Roeleveld,
Oefentherapeut
Mensendieck, is onlangs
afgestudeerd als
psychosomatisch
oefentherapeut.
In deze nieuwsbrief legt zij
uit wat dit precies inhoudt.

Psychosomatische klachten

Een te hoge werkdruk,
teveel drukte thuis,
ingrijpende gebeurtenissen
in ons leven, zorgen,
problemen, conflicten of
dagelijkse ergernissen
kunnen stress opleveren.
Een mens kan 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.

Psychosomatische behandeling; de essentie

De psychosomatische
oefentherapie reikt een
nieuwe en verrijkende
mogelijkheid aan om de
klacht, het leven en de
gezondheid positief te
beïnvloeden en de oorzaken
van ongezonde stress aan te
pakken; een totaalaanpak.

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 de
patiënt gaat de therapeut
op zoek naar de oorzaak van
de klacht(en). De
psychosomatische
behandeling is een
aanvulling op de
oorspronkelijke
oefentherapie

De psychosomatische 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
er meer inzicht komt in de
gedachten, emoties en
handelen en leert de patiënt
daar beter mee om te gaan.
- Therapeutisch
lichaamswerk, door middel
van ontspannings-, adem-
en aandachtstraining en
expressieoefeningen leert
de patiënt weer in balans,
tot rust en in zijn/haar
kracht te komen.

GEREGISTREERD



PSYCHOSOMATISCH OEFENTHERAPEUT

Geregistreerd psychosomatisch oefentherapeut

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).

Tips voor thuis

Deze keer samengesteld
door de

Psychosomatisch oefentherapeut

Tip 1

3 x per dag lichaamscan
maken om te ervaren hoe
uw lichaam aanvoelt en wat
dit zegt over uw
spanningsniveau.

Tip 2

's Avonds bij het naar bed
gaan bewust voelen hoe je
op je matras ligt kan er voor
zorgen dat de
gedachtenstroom afneemt
en geeft een effectievere
slaap.