



## **Birgit Movig**

**Oefentherapeut Mensendieck**  
**Psychosomatisch Oefentherapeut**

### **Praktijkadressen:**

Merwedehof 1	Parallelweg 152
1316 EJ Almere	1541 BE Koog aan de Zaan
Tel: 036-5300050	Tel: 06-29401027

## **Psychosomatische oefentherapie**

### **Uit balans**

Een te hoge werkdruk, te veel drukte thuis, ingrijpende gebeurtenissen in je leven, zorgen, problemen, conflicten of dagelijkse ergernissen kunnen stress opleveren. Je kunt daardoor uit balans raken. Veel en langdurige stress kan psychische en/of lichamelijke klachten veroorzaken. Psychosomatische oefentherapie kan je weer helpen lichaam en geest in balans te brengen.

### **Stress moet aan en uit kunnen**

Stress, je hebt er dagelijks mee te maken. Er is niets aan de hand als wij ons goed voelen. Stress kan zelfs gezond zijn. Wij hebben het soms nodig om goed te presenteren, onszelf te motiveren en het beste uit ons zelf te halen. Stress wordt ongezond als zij 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 onvoldoende herstellen, met als gevolg lichamelijke en/op 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, burn-out en ademhalingsproblemen/hyperventilatie pijn in rug en nek. 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 wij met het probleem omgaan, kan een rol spelen bij het ontstaan van stressklachten. Dit wordt een ineffectieve klacht- of probleemhantering, ofwel ineffectieve copingstijl genoemd.

De psychosomatische oefentherapeut brengt u weer in balans!

### **Integrale aanpak**

Mensen met psychosomatische klachten vallen vaak tussen wel en schip. Daar waar het gemengde (lichamelijke en psychosociale) problematiek betreft is de psychosomatische oefentherapeut bekwaam om deze klachten te behandelen. De behandeling richt zich namelijk op zowel de lichamelijke als op de psychosociale problematiek Dit wordt de integrale aanpak genoemd.

De behandeling is geschikt bij lichamelijke symptomen van stress zoals:

- Aanhoudende vermoeidheid

- Slaapproblemen
- Gespannen nek/schouder/rug/armspieren
- Spanningshoofdpijn
- Lage rugpijn
- Misselijkheid
- Maag/darm stoornissen
- Verminderde weerstand
- Pijn/druk op borst
- Hartkloppingen
- Benauwdheid
- Duizeligheid

Psychische symptomen van stress zoals:

- Niet meer tot rust komen
- Gejaagdheid
- Concentratie verlies
- Vergeetachtig
- Piekeren
- Besluiteloosheid
- Prikkelbaar
- Somberheid
- Angst
- Lusteloosheid
- Niet meer kunnen genieten
- Desinteresse
- Onzekerheid/ verminderde zelfvertrouwen.

Gedragmatige symptomen van stress zoals:

- Minder presteren / meer fouten maken
- Chaotisch gedrag
- Uitbarstingen van woede en/of huilbuien
- Bijna ongevallen
- Meer roken
- Overmatig alcoholgebruik
- Toegenomen gebruik van slaap/kalmeringsmiddelen
- Vermijden van sociale contacten

### **Psychosomatische behandeling**

De behandeling is gericht op herstel van het verstoorde evenwicht tussen spanning en ontspanning en het versterken van de persoonlijke kracht en kwaliteit.

De behandeling bestaat uit:

- Therapeutisch lichaamswerk: door middel van ontspannings-, adem- en aandachtsoefeningen en expressie oefeningen leert u weer in balans, tot rust en in uw kracht te komen.
- Therapeutische gesprekken, met als doel het probleem 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.

Birgit Movig staat als Psychosomatisch Oefentherapeut ingeschreven in het kwaliteitsregister onder nummer 49900921293/P.

GEREGISTREERD



**PSYCHOSOMATISCH OEFENTHERAPEUT**