



Bluesroute 116
4337 WD MIDDELBURG
T (06) 57 12 96 00

veerkracht@zeelandnet.nl

www.veerkrachtzeeland.nl

VEERKRACHT

Volgens het woordenboek:

1. spankracht; elasticiteit.
2. weerstandsvermogen; wilskracht; vermogen tot herstel.

Als het gaat om je goed te voelen en goed te blijven voelen heb je wilskracht nodig en elasticiteit. Wilskracht om datgene te bereiken dat je graag wilt en elasticiteit om soepel om te gaan met terugvallen en teleurstellingen.

Als je weerstandsvermogen hebt, voel je je in evenwicht. En laten we eerlijk zijn, pas dan voel je je ècht zo licht als een veertje.



Mijn naam is Tanja Hoogerheijde.

Al meer dan twintig jaar werk ik met volwassenen en kinderen uit en van buiten Zeeland die spanning ervaren en daarbij hulp kunnen gebruiken.

Die spanning heeft bijvoorbeeld te maken met faalangst, concentratieproblemen, eenzaamheid, een laag zelfbeeld, moeilijk kunnen omgaan met ziekte of verlies of andere zaken, nervositeit, fysieke klachten, hooggevoeligheid, (jeugd)trauma's enz.

Spanning kan zich op heel veel manieren voordoen.

Of je op bepaalde momenten spanning voelt en hoe je er mee omgaat is voor iedereen weer anders. Dus de manier waarop je spanning aangepakt kan worden verschilt ook van persoon tot persoon.

Met de methode Three in One Concepts als basis werk ik met "Kinesiologie en Stressmanagement". Er wordt gekeken naar jouw persoonlijkheid en jouw manier van uiten en omgaan met spanning.

Of je nu kind bent of volwassene, met grote problemen worstelt of een klein probleem wilt aanpakken: "Veerkracht" kan iedereen die last heeft van spanning meer inzicht geven in zichzelf.

LICHT EN EVENWICHT

Wat is spanning?

Iedereen kent momenten van spanning in zijn of haar leven. Momenten dat je je bang voelt, je eenzaam voelt, jezelf niet waardevol en daardoor minder dan een ander voelt, momenten dat je faalangst hebt of verdriet. Alles voelt zwaar: jezelf en het leven.

Er zijn heel veel oorzaken waardoor je je uit evenwicht kunt voelen. Vaak gaat dat vanzelf weer over, maar soms blijken die vervelende gevoelens structureel te zijn. Ze beïnvloeden je dagelijkse leven, je kunt ze niet meer loslaten, je kunt er zelfs ziek van worden.



Het kan zijn dat je er mee rond blijft lopen omdat je geleerd hebt "flink te zijn" of omdat je niet wilt dat anderen weten dat je spanning hebt of omdat je je vervelende gevoelens niet als spanning herkent. "Het zal wel een griepje zijn" of "Ik ben moe, want ik werk steeds zo hard".

En als je kind bent, kun je al helemaal niets met spanningen en het herkennen ervan.

Dit zal uiteindelijk toch ten koste gaan van jezelf. Je blijft moe, je blijft je ziek voelen, je kunt je niet meer goed concentreren en je wordt steeds opnieuw boos of je loopt maar rond met die brok in je keel. Kortom: je hebt geen energie meer voor leuke dingen en plezier. Natuurlijk niet, want je hebt al die energie nodig om op de been te blijven. Je gaat overleven in plaats van leven en je komt in een vicieuze cirkel terecht. En dat levert ook weer spanning op. Onder invloed van deze spanning verkrampen en verslappen er spieren. De energieverdeling in je lijf is dan uit balans. Je lijf geeft aan dat je last hebt van bepaalde emoties maar met je hoofd weet je niet hoe je ze moet oplossen of hoe je ermee moet omgaan.

Op zo'n moment is het goed om hier inzicht in te krijgen en er steun bij te ondervinden.

"*Veerkracht*" kan je dat bieden door op een prettige en persoonlijke manier te werken aan je spanning. Want om je evenwichtig te voelen moet je "goed in je vel zitten" en daarvoor moet het ook "goed tussen je oren zitten". Je lijf en je hoofd zijn nu eenmaal geen twee afzonderlijk van elkaar werkende systemen. Door spanning op te sporen via je lijf kun je jezelf beter gaan begrijpen. Gevoel en verstand kunnen op die manier meer op elkaar afgestemd worden. Je wordt je bewust van je eigen stressgedrag en je leert er op de voor jouw effectieve manier mee omgaan.

Voor volwassenen is het al moeilijk om grip op je eigen spanningsgedrag te krijgen, laat staan voor kinderen.

Met kinderen wordt dan ook op een creatieve, vrolijke manier gewerkt aan "jezelf beter begrijpen, accepteren en leren omgaan met je mogelijkheden en onmogelijkheden"



Hoe werkt het?

Als je faalangst hebt, je "zit niet lekker in je vel", je kunt je niet concentreren, je weet niet hoe je moet omgaan met je gevoeligheid, je hebt angsten, verdriet, je voelt je onzeker of eenzaam, je hebt last van trauma's of gebeurtenissen uit het (recente) verleden enz. enz., wordt er met behulp van technieken uit de Kinesiologie en het Stressmanagement aan deze spanning gewerkt.

Kinesiologie betekent: bewegingsleer, dat wil in dit geval zeggen met behulp van de spieren in je lijf spanning opsporen en aanpakken.

Stressmanagement staat voor spanning aanpakken en er grip op krijgen. Onder andere door: communicatie, educatie, een stukje praktische psychologie, rationeel denken, je bewust worden van gedachten, gevoelens en persoonlijkheidskenmerken. Dit kan weer ondersteund worden door bepaalde oefeningen, Bachbloesems, visualisatie of andere technieken.

Ook drukpuntmassage, holistic pulsing, allergie/intolerantie en omgaan met hooggevoeligheid kunnen aan de orde komen als dat nodig is.

Bij angsten, (jeugd)trauma's en hardnekkige spanning wordt er met EFT en EMDR gewerkt.

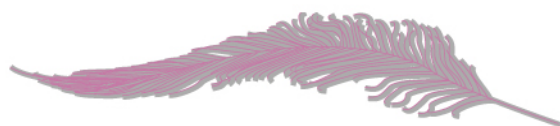
Hoe gaat dat?

Met behulp van een spiertest, een lichte druk op de arm, wordt gekeken of, en h^oe het lichaam reageert op emoties. Als er geen spanning is kan de spier de lichte druk weerstaan, zonder tegendruk te geven. Als er wel spanning is zal de spier onder invloed van die lichte druk verslappen en zal de arm naar beneden zakken.

Dit is een natuurlijke reactie van de spieren in ons lichaam. Onder invloed van spanning verkrampen en verslappen er spieren. Denk maar eens aan bibberende knieën als je bang bent, of aan het samentrekken van je buikspieren als je je zenuwachtig voelt. En wat dacht je gespannen schouder- en nekspieren en de soms bijbehorende hoofdpijn?!

Onze spieren "vertellen" dus als het ware of we spanning ervaren, hoe we ons voelen. Vanuit dat principe wordt de spanning opgespoord en natuurlijk ook aangepakt. Dit is persoonsafhankelijk. Voor de één kan een ontspanningsoefening al voldoende zijn terwijl voor de ander een gesprekje of een andere correctie nodig is. Dit wordt allemaal uitgetest.

Het kan zijn dat "oude" spanning aangepakt moet worden. Bijvoorbeeld emoties die in je jeugd- en/of kinderjaren een rol speelden en die nog steeds bepalen hoe je in het nu omgaat met soortgelijke emoties. In ieder geval bepaal jij, via je spieren, wat er belangrijk is en wat er aan gedaan moet worden.



Als je voor het eerst bij "Veerkracht" komt, beginnen we met een kennismakingsgesprek. Wederzijds vertrouwen en je op je gemak voelen is natuurlijk heel belangrijk.

Vervolgens maken we een begin met het basisconsult. Dat wil zeggen dat je eerst te weten zult komen wat spiertesten is en zult ervaren hoe het werkt en hoe het voelt. Als dat duidelijk voor je is, gaan we uittesten om welke emotie het gaat en waar en hoe de spanning zich heeft vastgezet.

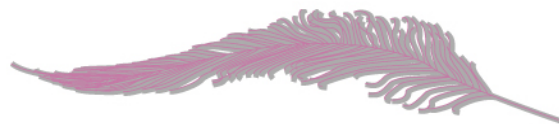
Je komt dus tijdens een eerste consult meteen meer over jezelf te weten.

Onder andere jouw manier van reageren op de spanning en wat je van jezelf onderdrukt of ontkent. Voor dit basisconsult hebben we anderhalf uur nodig.

Tijdens de vervolgconsulten die een klein uur duren, testen we verder en komen de nodige correcties aan de orde. Ook zal gekeken worden of oude spanning en emoties een rol spelen in je huidige stressgedrag.

Je zult dan ontdekken dat je vast kan zitten in een hardnekkig gedragspatroon en steeds weer tegen dezelfde emoties aan loopt. Met dit groter wordende inzicht zal je je eigen spanning beter gaan herkennen, het ook gaan erkennen en er vervolgens op een andere manier mee aan de slag kunnen gaan. Jouw manier. Je leert je eigen mogelijkheden en onmogelijkheden kennen en accepteren. Kortom: je zult steeds meer de persoon worden die je van nature bent en je ook zo gaan gedragen.

Over je licht en evenwichtig voelen gesproken.....



HOE LANG DUURT HET VOORDAT JE DOEL BEREIKT IS?

Dat zal heel verschillend zijn. Als je emoties niet te vast en te diep zitten en je voelt je gemotiveerd om er aan te werken, zul je met een paar consulten klaar zijn. Maar is je spanning van dien aard dat het je leven diepgaand beïnvloedt of je vindt het bijvoorbeeld moeilijk om oude gewoontes los te laten, dan duurt het wat langer.

Het is dus niet van te voren te bepalen hoeveel consulten je precies nodig zult hebben. Maar enige regelmaat en vinger aan de pols geeft wel steun en is dus nodig.

Natuurlijk wordt er ook rekening gehouden met bijvoorbeeld confrontaties, verandering van school of werk of een examen.

Dan zal je misschien eens een keertje extra komen. Maar, nogmaals, dit verschilt per persoon.

Het belangrijkste uitgangspunt is: gelijkmatig en stap voor stap je doel bereiken en je er zowel fysiek als emotioneel goed bij voelen.

En met professionele begeleiding en steun kun je het werken aan je spanning beter volhouden.



TENSLOTTE

Algemene informatie:

- De tijd die staat voor een consult is inclusief binnenkomen, afrekenen, een nieuwe afspraak maken en weggaan.
- Afrekenen kan contant of op rekening. Pinnen is niet mogelijk.

Een hele hoop informatie. Toch kun je na het lezen hiervan nog vragen of opmerkingen hebben. Dan kun je natuurlijk altijd bellen of mailen naar "Veerkracht". Het gaat tenslotte om jouw gevoelens en jouw lijf. Daar moet je zorgvuldig mee omgaan.

Als je belt met "Veerkracht", heb je kans dat je de voicemail moet inspreken. Dat is niet altijd prettig, want je hebt vaak na lang wikken en wegen de stap gezet om contact op te nemen, maar je zult zo snel mogelijk teruggebeld worden.

Ook kun je via de telefoon, de mail en de website, waarop nog meer informatie staat, een afspraak maken of de prijslijst opvragen.

Tot ziens bij "Veerkracht".



..... gelukkig zijn is,
dat je je letterlijk vederlicht voelt.
Matthijs van Nieuwkerk