

# Psychosomatische oefentherapie

## Vergoeding en directe toegankelijkheid

Psychosomatische oefentherapie wordt vergoed door de zorgverzekeraars vanuit de aanvullende verzekering. Vergoeding voor personen tot 18 jaar vanuit de basisverzekering; voor personen vanaf 18 jaar vanuit de aanvullende verzekering, conform de regeling Oefentherapie Cesar en Oefentherapie Mensendieck. Ook voor psychosomatische oefentherapie geldt de 'directe toegankelijkheid'. Dit wil zeggen dat, u rechtstreeks naar een psychosomatisch oefentherapeut kunt, zonder verwijfsbrief. Met uw goedkeuring zorgt de psychosomatisch oefentherapeut voor een optimale afstemming met uw huisarts.

## Geregistreerde psychosomatisch oefentherapeuten

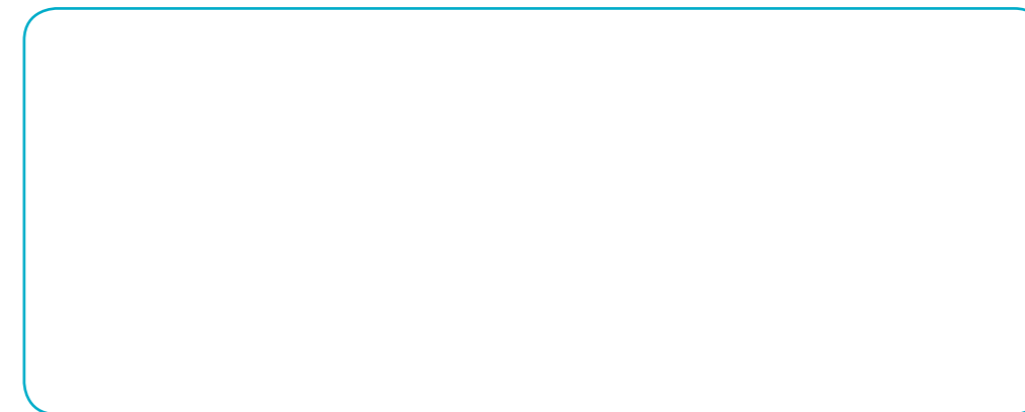
Een geregistreerd psychosomatisch oefentherapeut heeft na de HBO-opleiding oefentherapie Cesar of Mensendieck een uitgebreide post-HBO opleiding Psychosomatiek gevolgd. De psychosomatische oefentherapie is als specialisme erkend door de beroepsorganisatie (VvOCM) en de Nederlandse Zorgautoriteit (NZa).

De psychosomatisch  
oefentherapeut helpt  
u weer in balans  
te komen

## Wilt u meer weten over oefentherapie of zoekt u een oefentherapeut bij u in de buurt?

Kijk op de website van de Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM): [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl).

Of kijk op [www.psychosomatiek-therapie.nl](http://www.psychosomatiek-therapie.nl)



GEREGISTREERD



PSYCHOSOMATISCH OEFENTHERAPEUT



# Uit balans

**Een te hoge werkdruk, teveel drukte thuis, ingrijpende gebeurtenissen in ons leven, zorgen, problemen, conflicten of dagelijkse ergernissen kunnen stress opleveren. U kunt daardoor uit balans raken.**

**Veel en langdurige stress kan psychische en/of lichamelijke klachten veroorzaken. De psychosomatisch oefentherapeut helpt u lichaam en geest weer in balans te brengen.**

## Stress moet aan en uit kunnen

Stress, wij hebben er dagelijks mee te maken. Er is niets aan de hand als u zich er goed bij voelt. Stress is zelfs gezond. Wij hebben het nodig om goed te kunnen presteren, onszelf te motiveren en het beste uit onszelf te halen. Stress wordt ongezond wanneer u stress niet afwisselt 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 zich onvoldoende herstellen, met als gevolg lichamelijke en/of psychische klachten en verminderde prestaties. Hoe meer u uit balans raakt en uw kracht verliest, hoe meer signalen van stress u zult ervaren.

## Psychosomatische klachten

Eenzijds kunt u stress psychisch ervaren. Bijvoorbeeld wanneer de concentratie vermindert, u prikkelbaar wordt, gaat piekeren of problemen heeft met slapen. Anderzijds kunt u stress ook meer lichamenlijk ervaren door bijvoorbeeld vermoeidheid, hoofdpijn, spierspanningsklachten en ademhalingsproblemen. Vaker veroorzaakt stress een combinatie van psychische en lichamelijke klachten. Wij spreken dan van psychosomatische klachten. Ook de manier waarop u tegen een klacht aankijkt of hoe u met problemen omgaat, kan een rol spelen bij het ontstaan van stressklachten. Wij noemen dit een ineffectieve klacht- of probleemhantering, ook wel ineffectieve copingstijl genoemd.

## Integrale aanpak

Mensen met psychosomatische klachten vallen vaak tussen wal en schip. Daar waar het gemengde (lichamelijke en psychosociale) problematiek betreft, is de psychosomatisch oefentherapeut bij uitstek bekwaam deze klachten te behandelen. De psychosomatisch oefentherapeut biedt een totaalaanpak. 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 persoonlijke kracht en kwaliteit. U gaat samen met de therapeut op zoek naar de oorzaak van uw klacht(en).

### De behandeling

- 1 Therapeutische gesprekken, met als doel de problemen helder te krijgen, deze te verwerken, indien mogelijk op te lossen of beter te hanteren.
- 2 Cognitieve gedragstherapeutische behandeltechnieken, waardoor u meer inzicht krijgt in uw gedachten, emoties en handelen en leert er beter mee om te gaan.
- 3 Therapeutisch lichaamswerk, door middel van ontspannings-, adem- en aandachtstraining en expressieoefeningen leert u weer in balans, tot rust en in uw kracht te komen.

# Herkent u meerdere van onderstaande signalen van stress

**Dan is psychosomatische oefentherapie wellicht iets voor u.**

## Lichamelijke symptomen van stress

aanhoudende moeheid, slaapproblemen, gespannen nek-, schouder- of armspieren, spanningshoofdpijn, lage rugpijn, misselijkheid, maag-darmstoornissen, verminderde weerstand, pijn/druk op de borst, hartkloppingen, benauwdheid, duizeligheid, verhoogde bloeddruk.

## Psychische symptomen van stress

niet meer tot rust komen, gejaagdheid, concentratievermindering, vergeetachtigheid, piekeren, besluiteloosheid, prikkelbaarheid, irritatie, somberheid, angst, niet meer kunnen genieten, lusteloosheid, desinteresse, onzekerheid, verminderd zelfvertrouwen.

## Gedragmatige symptomen van stress

minder presteren, meer fouten maken, chaotisch gedrag, woede uitbarstingen en huilbuien, bijna ongevallen, meer roken, overmatig alcoholgebruik, toegenomen gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen, vermijden van sociale contacten.



**PSYCHOSOMATISCH OEFENTHERAPEUT**