



Psychosomatische oefentherapie voor kinderen en jongeren

angstig

faalangstig

depressief

niet lekker in zijn vel

boosheid

onzeker

buikpijn

hoofdpijn

onrustig

SOLK

slaapproblemen

spierpijnklachten

perfectionisme

negatief zelfbeeld

concentratieproblemen

We leven in een hectische maatschappij met veel prikkels welke invloed hebben op onze kinderen. Dit kan kinderen lichamelijke, psychische, en gedragsklachten geven die zich onder andere kunnen uiten in boosheid, angsten, concentratieproblemen, buikpijnklachten en gespannenheid.

In de psychosomatische oefentherapie wordt er door lichaamsgerichte oefeningen i.c.m. gesprekken gewerkt aan het weer in balans brengen van het kind. De lichaamsgerichte oefeningen zijn oefeningen voor lichaamsbewustwording, ontspanning, ademhaling, het leren voelen en uiten van emoties, verstevigen van het zelfbeeld en vergroten van het zelfvertrouwen.

Voor uw kind bent u als ouder heel belangrijk. De behandeling zal naast het begeleiden van het kind ook tips voor u als ouder bevatten. Door hier samen aan te werken wordt uw kind bewuster van zichzelf, zal het zich sterker voelen en heeft het meer zelfvertrouwen. Ook zal het beter emoties kunnen herkennen en daardoor beter met emoties om kunnen gaan. Het is de basis voor zijn/haar verdere leven!!!



Cesar Oefentherapie voor kinderen tot 18 jaar wordt (minimaal 18 keer) vergoed vanuit de verzekering.



GEREGISTREERD



PSYCHOSOMATISCH OEFENTHERAPEUT

Sinds 1991 ben ik gediplomeerd oefentherapeut Cesar. In 2008 heb ik mij verder geschoold in een 2 jarige HBO studie psychosomatisch oefentherapie. Hierdoor heb ik veel cliënten met psychosomatische klachten (waaronder angstklachten, stressklachten, hyperventilatie, vermoeidheid, burnout) met goede resultaten behandeld. Wat ik regelmatig terug hoor is:

"had ik dit maar als kind geleerd dan had me dit veel ellende bespaard." Ik heb de afgelopen jaren diverse kinderen met psychosomatische klachten doorverwezen gekregen en met zeer goede resultaten behandeld. Dat heeft ertoe geleid dat ik mij nog meer verdiept heb in de psychosomatische oefentherapie voor kinderen en kinderen met veel plezier mag begeleiden. Daarnaast ben ik slaapoefentherapeut voor kinderen.

Naast psychosomatische klachten kunnen kinderen en jongeren ook bij mij terecht voor:

- Lichamelijke klachten als rugklachten, nek-schouderklachten, hoofdpijn
- Houdings afwijkingen bijvoorbeeld van de rug, schouders, knieën of voeten
- Scoliose
- Verkeerd looppatroon of klachten bij het lopen.
- Hypermobiliteit
- Sensomotorische achterstand, waaronder schrijfproblemen.



Meer weten of een afspraak maken?

W www.cesar-raalte.nl **E** marleen@cesar-raalte.nl

Marleen Weultjes • Collendoorn 10 • 8103 RJ Raalte • Telefoon 0572 360 150