



## Een lichaamsgebaseerde benadering voor Stress-en burn-out gerelateerde klachten

### ***Het gebeurt de beste***

Als je gedreven en enthousiast bent, werk je vaak in een hoog temp. Er wordt veel van je gevraagd en je zet je volledig in. In het begin voelt dit heerlijk, je bent 'on top of it', maar het kan je op den duur ook gaan uitputten.

Hoge interne en externe doelen zijn uitdagend, je rekt je als het ware op. Ongemerkt raak je overvraagd en als je je niet meer kunt opladen gaat je veerkracht achteruit. Je voelt je grenzen niet meer en weer zet je je schouder eronder. Andere behoeften zoals echt relaxen en rust nemen om op te laden raken meer in het gedrang. Als daarnaast ook nog andere life events je aandacht en zorg vragen wordt het gewoon te veel.

Je passie verandert langzaam in vervreemding, je bronnen raken uitgeput. Eerst kon je niet stoppen en opeens beland je op de bank en kun je niet meer in beweging komen. Je voelt je opgebrand.

### ***Herken je je hierin?***

- Het lukt me niet meer om alle ballen in de lucht te houden
- Ik kan niet meer genieten en heb geen plezier meer in wat ik doe
- Ik kan mijn grenzen niet meer voelen, zo moeilijk nee zeggen.
- Ik kan me niet meer concentreren; ik voel constante druk en ben niet meer effectief.
- Ik kan moeilijk tot rust en ontspanning komen; mijn hoofd raast door.
- Ik voel me vervreemd en word bevangen door gevoelens van zinloosheid: 'Waarom doe ik dit eigenlijk?'
- De opeenstapeling van werk en life events spelen me parten.

### ***Een lichaamsgerichte benadering helpt je***

- stresssignalen te verstaan en stressreacties te doorbreken.
- grenzen te herkennen en aan te geven.
- tot jezelf te verhouden vanuit mildheid en vriendelijkheid
- vanuit je autonomie en verlangens jou richting in te zetten.
- je te verhouden tot gevoelens van machteloosheid, schuld en schaamte.
- remmende overtuigingen te herkennen en zicht te krijgen van de oorsprong hiervan.

### ***Werkvormen en werkwijze***

De werkvormen die we gebruiken zijn afhankelijk van wat voor jou werkt en wat een prettige ingang is. De oefeningen zijn ervaringsgericht zodat je verbinding leert maken met je lichaam en de taal en wijsheid ervan leert verstaan. Hierdoor worden hoofd, hart en lijf weer met elkaar verbonden. Dit geeft zelfvertrouwen bij het maken van keuzes.

Je lichaam en lichaamsbewustzijn staan hierbij centraal. We werken met lichaamsgerichte oefeningen,

ademhalingsoefeningen, therapeutische aanraken. Maar ook met gespreksvormen en visualisaties die je meer verbinden met je binnenwereld.

Kenmerkend voor mijn werkwijze is een precieze afstemming op jou en wat bij je past. Veiligheid staat hierbij centraal. Jij bepaalt tot hoe ver je wilt gaan. Grenzen leren stellen kan hier onderdeel van uit maken. De oefeningen bieden praktische aanknopingspunten waarmee je direct in je dagelijkse leven aan de slag kunt gaan.

Tijdens de eerste sessie brengen we je situatie en de dynamieken in kaart. We stellen samen de centrale focus vast voor de vervolg sessies. De laatste keer verzamelen en verankeren we de opgedane inzichten, herstellende ervaringen, en nieuwe handvatten.

### ***Van binnen naar buiten***

Deze benadering is een bottom-up benadering, waarin je de ervaring van je lichaamssensaties als vertrekpunt neemt. Zo kun je je buik, je intuïtie en eigenheid, weer verbinden met je hart en je hoofd. Bij een top-down benadering begin je juist bij je hoofd, je overtuigingen en denkbeelden. Door je fysieke binnenwereld te ervaren, ervaar je jezelf op een minder gecensureerde manier en met minder oordelen. Je lichaam reageert nou eenmaal op een bepaalde manier op een situatie. Je ervaart zowel tintelingen als de verkramping in je lichaam én je spontane impulsen. Je ervaart je voorkeuren zonder verklaring, je weten zonder argumenten.

Door waar te nemen wat er in je gebeurt kun je ook je fysieke reactie opmerken als een situatie onprettig of 'onveilig' is, vaak voordat je mind dit opmerkt. Dit geeft je andere handvatten om met jezelf en met de situatie om te gaan dan wanneer je alleen je emotionele en mentale vermogens inzet.

### ***Wie ben ik?***

In 1993 heb ik de opleiding tot Biodynamische therapeut gedaan. Dit is een lichaamsgerichte psychotherapie en in 1997 ben ik mijn praktijk gestart. Vanaf 2005 ben ik mede-eigenaar van de opleiding tot Biodynamische therapeut en geef ik ook les aan de opleiding. Ik heb me toegelegd op hechting en stresshantering. Hoe we gehecht zijn heeft diepe impact op ons gevoel van wie we zijn én op ons zenuwstelsel. Sterk vereenvoudigt zou je kunnen zeggen dat hoe veiliger je je gevoel hebt in je jeugd hoe meer stress je in je latere leven aankant: je lichaam en geest hebben meer veerkracht. Ik werk graag in het 'hier en nu' op een heel praktische niveau, met diep begrip en compassie voor je achtergrond en besef van wat nodig is voor verandering.

### ***Samenwerking met stress-en burnoutcoach Esther von Faber***

Sinds 2017 werken Esther en ik samen. Onze benadering kent raakvlakken en is een vruchtbare aanvulling voor onze klanten. Waar Esther werkzaam is op het snijvlak van stressherstel, werk en dagelijks leven, ligt mijn expertise op het gebied van het lichaam en werk ik meer therapeutisch. Alleen als je je toestemming hebt gegeven, hebben wij onderling overleg over jou.

### ***Praktisch***

- Reken op gemiddeld 4 á 5 sessies van 5 kwartier.
- Een sessie kost € 85,- en aan eind van de maand krijgt je digitaal de factuur.
- Ben je aanvullend verzekerd? Dan zou je in aanmerking kunnen komen voor gedeeltelijk vergoeding van de sessie. Je kunt dit checken op mijn site ([nickysmout.nl/pdf/Zorgverzekeraars-2017.pdf](http://nickysmout.nl/pdf/Zorgverzekeraars-2017.pdf))
- Op dit moment heb ik geen wachttijd.

- De locatie is Paramaribostraat 11 4hoog te Amsterdam.
- 
- Vervoer per auto. Afrit 106 van A10. Vanaf de hoofdweg draai je rechtsaf de Arubastraat in. Aan het eind ga je weer naar rechts, naar het paramariboplein, je volgt de weg en beland in de lage nummer van de Paramaribostraat.
- Er is overdag veel parkeergelegenheid (betaald) in de straat.
- Mocht je met het openbaar vervoer willen komen, station Lelylaan is met lijn 1 of 17 hier twee tramhaltes vandaan. Je stapt uit bij halte Surinameplein. De halte is 'Suriname plein'. Je kan natuurlijk ook vanaf het centraal station de tram 1 of 17 nemen naar het 'Surinameplein'.

Je bent van harte welkom!

Nicky Smout