



ROTS

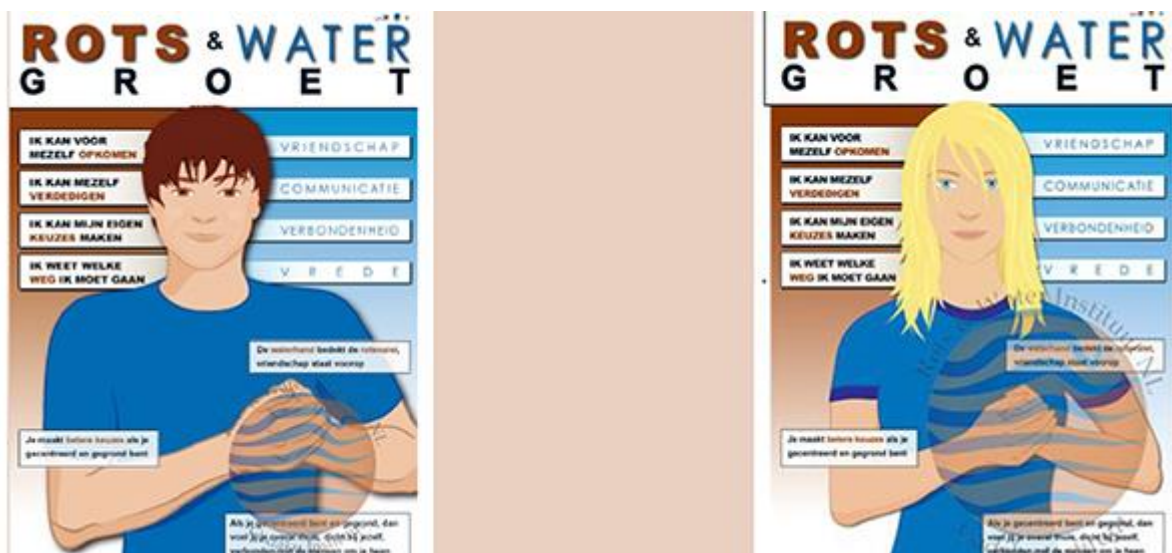
PARAMEDISCHE PRAKTIJK

MENTALE GEZONDHEID

Weerbaarheidstraining bij jongeren

Als Rots en Waterbegeleidster begeleid ik tieners aan de hand van fysieke oefeningen en spelletjes om meer bewust te worden van hun lichaam, hun emoties en te groeien op het vlak van zelfvertrouwen, zelfbeheersing, zelfkennis en betere sociale vaardigheden en weerbaarheid verwerven.

Concreet steunt het Rots en Water-programma op 4 bouwstenen: zelfcontrole, zelfreflectie, zelfvertrouwen en daadkracht.



https://www.youtube.com/watch?time_continue=97&v=BM6SK-ZnO10

Relaxatie bij kinderen

Niet alleen volwassenen voelen stress en spanning, ook kinderen ervaren deze gevoelens en kunnen deze niet altijd een plaats geven. Kinderen kunnen hierdoor nerveus of angstig zijn, krijgen slaapproblemen of klagen over buikpijn. In onze praktijk willen we kinderen enkele hulpmiddelen aanreiken om zelfstandig tot rust te komen.

Vanuit bewegingsactiviteiten, relaxatie- en ademhalingsoefeningen streven we volledige mentale ontspanning na.

Tenslotte wordt er gebruik gemaakt van leuke visualisaties om 'in je hoofd op reis te gaan naar een leuke plek'.

Stressmanagement

In de praktijk gebruiken wij een combinatie van [sofrologie](#), [biofeedback](#) en [doorvoeld bewegen](#) bij de behandeling van stressklachten.



Sofrologie

Sofrologie is een bewustwordingsmethode van zowel geest als lichaam. Het is méér dan een ontspanningstechniek. De sofroloog luistert zonder oordeel naar je verhaal, je lichamelijke gewaarwordingen en/of je ervaringen na een sessie. Hij zal niet zeggen wat je in de toekomst moet doen of wat je kan gewaarworden. Je blijft immers zelf verantwoordelijk voor wat je onderneemt. Uiteindelijk dragen we de oplossing van veel problemen in onszelf. Door sofrologie kom je tot het besef van de waarden in het leven. Je verkrijgt zelfkennis en leert je eigen problemen op te lossen (zelfredzaamheid).

Biofeedback

Biofeedback is een methode waarbij lichaamssignalen gemeten worden, zoals:

- spierspanning
- huidgeleiding
- ademhaling
- hartslag
- handtemperatuur

Tijdens de meting zijn deze signalen zichtbaar op een computerscherm, zodat zowel de therapeut als de cliënt een doorlopend beeld krijgen van wat er in het lichaam gebeurt. Het doel is dat de cliënt zijn eigen lichaamssignalen leert herkennen en bewust controleren. In eerste instantie met behulp van biofeedback apparatuur, later ook zonder apparatuur. Vaak is al na één sessie een leereffect merkbaar.

Doelgroep:

- negatief zelfbeeld
- concentratieproblemen
- angsten zoals faalangst
- spanningshoofdpijn
- hyperventilatie
- slaapstoornissen
- zwangerschap
- tandenknarsen
- verhoogde werkbelasting

Sofrologie en **biofeedback** worden in de praktijk gebruikt als onderdeel van een revalidatiebeleid, dus samen met andere technieken. Dit beleid wordt met u besproken tijdens de eerste sessie (intake).

Ons team Mentale Gezondheid:

Tom Decorte



Tom Decorte is in 1998 met onderscheiding afgestudeerd als Gegradueerde in de Kinesithherapie. Tom is geconventioneerd kinesitherapeut met ondernemingsnummer BE 0597.729.242

Behandelingen | Specialisaties

- [Kaakklachten](#)
- [Bewegingsconsulent](#)
- [Dry Needling](#)
- [Doorvoeld Bewegen](#)
- [Ergonomie en preventie](#)
- [Stressmanagement \(Biofeedback, Sofrologie\)](#)
- [Ademhalingsrevalidatie](#)
- [Dynamische Footscan \(steunzolen\)](#)
- [Beweegprogramma](#)
- [Orthopedische revalidatie](#)

Contacteer Tom

Een **afspraak maken met Tom** kan door te telefoneren naar **GSM 0477/62.68.64** of **T 059/32.52.22**
Informatie aanvragen kan ook via email: tom@otkas.be

Tanja Van Cauwenbergh



Tanja Van Cauwenbergh is in 2011 afgestudeerd als master in de kinesitherapie (U Gent), specialisatie pediatrie kinesietherapie.

Tanja is geconventioneerd kinesitherapeut met ondernemingsnummer BE 0686.547.093

Behandelingen/specialisaties:

- [Psychomotoriek](#)
- [Relaxatie bij kinderen](#)
- [Schrijfmotoriek en fijne handmotoriek](#)
- [Leerachterstand en schrijfproblemen](#)
- [Typ10](#)

Contacteer Tanja:

Een afspraak maken met Tanja kan door te telefoneren naar **GSM 0499/21.11.34** of **T 059/32.52.22**

Informatie aanvragen kan ook via email: tanja@otkas.be

Annemie Scharff



Annemie Scharff werkt als vertaler-tolk voor een bedrijf dat als missie heeft mensen te ondersteunen in hun gezondheid. Daarnaast heeft ze een certificaat van Life Coach, gehaald bij Lazuli Coaching en NHA in Antwerpen en ook van Rots en Water-begeleider bij Freerk Ykema in Nederland.

Trainingen

- [Weerbaarheidstrainingen voor jongeren](#)
- [Persoonlijke Life Coaching](#)

Nota: Een Life Coach begeleidt mensen die vragen hebben over hun dagelijkse leven zoals vragen over hun studies, hun loopbaan, hun gezinsleven en hun sociale netwerken. Als Life Coach doe ik geen coachingstrajecten met personen met een aandoening, verslaving, psychische ziekte, depressie, burnout,...

In deze gevallen is het mijn plicht om door te verwijzen naar een huisarts, psycholoog of andere gezondheidsprofessional.

Contacteer Annemie

Een **afspraak maken met Annemie** kan door te telefoneren naar **GSM 0477/62.68.64**

Informatie aanvragen kan ook via email: info@otkas.be

