

Psycho-energetische therapie

Psycho-energetische therapie is ontwikkeld door Drs. William Yang en Drs. Ton Staps en is een vervolg op het werk van Dr. O.C. Simonton en Dr. L. Leshan, grondleggers in Amerika van de psychosociale begeleiding van mensen met kanker. Inmiddels is de doelgroep breder geworden.

Om bewust te worden van het beeld dat je van jezelf hebt en van hetgeen je overkomt, kan er gebruik gemaakt worden van:

- gesprekken
- ontspannings- /ademhalingsoefeningen
- muziek
- meditatie
- iets zichtbaar maken met b.v. een tekening of met je voorstellingsvermogen
- leren luisteren naar 'eigen-wijsheid'
- energieversterkende- /bewegingsoefeningen

Voor wie is de therapie geschikt?

De begeleiding is voor iedereen die behoefte heeft aan ondersteuning bij alles wat er gebeurt. Zij is er voor mensen die actief iets voor zichzelf willen doen om weer greep te krijgen op het leven.

Zodra je bv. een ingrijpende ziekte krijgt, verandert er veel in het leven. De medische behandeling die alle aandacht en energie vraagt, is daarvan pas het begin. Aanvullende begeleiding kan een positieve invloed hebben op hoe je je voelt en hoe je ziekteproces verloopt. Ook als iets niet jezelf, maar iemand in je naaste omgeving overkomt, kan deze specifieke begeleiding ondersteuning bieden.

Wat zal er zoal aan de orde komen?

- Hoe kun je, ondanks ziekte, een ongeluk of een andere heftige gebeurtenis, toch kwaliteit van leven hebben
- Hoe ga je om met een veranderd lichaam en hoe krijg je er weer vertrouwen in
- Hoe wil je omgaan met je relaties (partner, kinderen, vrienden etc.)
- Hoe ga je om met je gevoelens van onzekerheid, verlatenheid, eenzaamheid, irritatie, boosheid en angst
- Hoe kun je pijn verminderen of er beter mee leren omgaan
- Hoe kom je beter voor jezelf op
- Hoe geef je plaats aan religie, spiritualiteit en zingeving
- Hoe stimuleer je zelfhelend vermogen en hoe krijg je veerkracht terug
- Hoe ga je om met een veranderd toekomstbeeld
- Hoe vind je jezelf terug

Stichting Inloop- en Begeleidingscentrum

Prisma

Ludgerhof 2

7131 EG Lichtenvoorde

Telefoon

(0544) 37 45 67

Fax

(0544) 37 49 04

E-mail

info@stichting-prisma.nl

Bezoek onze website

www.stichting-prisma.nl

Yoga en Psycho-Energetische therapie

Mensen met een chronische ziekte zoals bijv. kanker, MS, reuma of mensen, die moeite hebben met het verwerken van het 'ziek-zijn', of rouwverwerking; maar ook hun partners, ouders, gezinsleden, familie en vrienden kunnen geholpen worden door psycho-energetische therapie, yoga en een afgeleide vorm van simontontherapie

Bij yoga leert men d.m.v. een goede (bewuste en ontspannen) ademhaling, lichaams- en concentratieoefeningen beter bewust te worden van zichzelf. Door oefeningen leert men zichzelf met een positieve bril te bekijken.

In de psycho-energetische therapie wordt men geholpen bij:

- het verwerken van het ziek-zijn
- het vertrouwen hervinden in het eigen lichaam
- ondersteuning bij medische behandelingen
- vermindering van angst, spanning en pijn
- het uit durven komen voor gevoelens
- het opkomen voor eigen behoeften en wensen
- het terugvinden van het evenwicht
- het omgaan met de veranderingen in levensperspectief
- het hervinden van zingeving
- het verbeteren van de kwaliteit van leven

**Stichting Inloop- en
Begeleidingscentrum**

Prisma

Ludgerhof 2
7131 EG Lichtenvoorde

Telefoon

(0544) 37 45 67

Fax

(0544) 37 49 04

E-mail

info@stichting-prisma.nl

Bezoek onze website

www.stichting-prisma.nl

Beeldende therapie

Creatieve of kunstzinnige begeleiding is een beeldende, non-verbale vorm van therapie. De mens die met een hulpvraag komt, neemt vooral actief deel aan zijn eigen proces door te schilderen, te tekenen of te boetsen.

Voor wie?

Voor sommige kinderen kan het heel lastig zijn om hun aandacht vast te houden of om deel te nemen aan het sociale gebeuren. Faalangst en hyperactiviteit zijn ook voorbeelden die belemmerend kunnen werken. En ook na scheiding van ouders of andere heftige gebeurtenissen in het leven van een kind, kan het evenwicht kortere of langere tijd zoek zijn.

Doel van kunstzinnige begeleiding is om een kind sterker te maken. Om het evenwicht te herstellen.

Door het werken aan kunstzinnige opdrachten krijgen kinderen enerzijds de gelegenheid zich op spontane en plezierige wijze te uiten. Anderzijds hebben de ervaringen die worden opgedaan een positieve en helende werking.

Schilderen met aquarelverf zal bijvoorbeeld iets anders van een kind vragen dan boetsen met de aanvankelijk nog vormenloze klei. Rood roept een andere reactie op dan blauw, en een ronde vorm heeft weer andere kwaliteiten dan een hoekige vorm. Innerlijk zal er steeds iets anders in beweging worden gezet.

Ook volwassenen kunnen baat hebben bij kunstzinnige begeleiding. Het is in die zin laagdrempelig, dat het niet om het kunstzinnige resultaat gaat, maar om het proces en de werking die van deze manier van werken uitgaat.

Wat gaan we doen?

Na het intakegesprek wordt de eerste drie keer vrij geschilderd. Hiermee wordt bedoeld, dat het kind naar eigen idee drie schilderijen maakt. Vervolgens worden oefeningen aangeboden die aansluiten bij het kind (of de volwassene) en de hulpvraag. Een druk kind zal bijvoorbeeld oefeningen krijgen waar het rustig van wordt, terwijl een teruggetrokken kind juist gestimuleerd wordt naar buiten te treden. Soms wordt er gebruik gemaakt van een verhaal waarin het kind zich (onbewust) kan herkennen.

Het kind wordt gedurende een langere periode eens in de week individueel of, in het verlengde van de hulpvraag, in een kleine groep kunstzinnig begeleid.

**Stichting Inloop- en
Begeleidingscentrum**

Prisma

Ludgerhof 2
7131 EG Lichtenvoorde

Telefoon

(0544) 37 45 67

Fax

(0544) 37 49 04

E-mail

info@stichting-prisma.nl

Bezoek onze website

www.stichting-prisma.nl

Tai-Chi tao en Qi gong

Tai-Chi tao word gekenmerkt door zachte, sierlijke en vloeiende bewegingen, die een veelzijdige positieve uitwerking hebben op lichaam en geest. Door de zachte en sierlijke bewegingen, wordt de energie doorstroming in het lichaam bevorderd, een goede ademhaling en een krachtige balans wordt ontwikkeld.

De energie (chi of qi) van het menselijk lichaam is de basis van onze gezondheid. Door stress, ziekte e.d. wordt deze basis aangetast. Doormiddel van qi gong oefeningen kan deze energie weer in balans worden gebracht. Ogenschijnlijk simpele bewegingen hebben een groot effect. Je hoeft er maar een minimum aan energie in te steken om maximale energie op te doen. Eigenlijk ligt de energie, de levensenergie, voor het oprapen. In de natuur, in het universum, is alles energie en je kunt die energie laten stromen. Heb je blokkades dan stroomt de energie niet goed. Je kunt energie laten stromen door beweging, visualisatie en ademhaling.

Tai-Chi tao is laagdrempelig en gemakkelijk te leren. De lessen worden op een ongedwongen en speelse wijze gegeven. Er is geen sprake van goed of fout, het plezier staat voorop.

Iedereen kan Tai-Chi tao doen. Het is geschikt voor alle leeftijden. De rustige vloeiende bewegingen kunnen ook gedaan worden door mensen met bewegingsbeperkingen. Doordat de oefeningen op iedereen aangepast kunnen worden is het ook zeer geschikt voor mensen met b.v. reuma, ME, fibromyalgie, rugklachten, parkinson, whiplash en R.S.I. Regelmatige beoefening kan je energie duidelijk verhogen en zorgen voor meer levensvreugde.

**Stichting Inloop- en
Begeleidingscentrum**

Prisma

Ludgerhof 2
7131 EG Lichtenvoorde

Telefoon

(0544) 37 45 67

Fax

(0544) 37 49 04

E-mail

info@stichting-prisma.nl

Bezoek onze website

www.stichting-prisma.nl

Rouw- en verliesbegeleiding

Afscheid nemen is een ingrijpende gebeurtenis die veel verschillende gevoelens met zich meebrengt. Alle pijn en verdriet die u voelt bij zo'n afscheid noemen we rouwen. Familie en vrienden willen u wel bijstaan, maar weten vaak zelf niet goed raad, of zitten misschien zelf midden in de verwerking van hun eigen verdriet. Soms weet men niet op welke wijze u ondersteund kunt en/of wilt worden.

Wanneer iemand geconfronteerd wordt met een intense verlieservaring 'weet' men wel wat haar of hem overkomt, maar dat weten is vooral verstandelijk. Intens voelen en begrijpen tot in de diepte van het bestaan gaat vaak geleidelijk en met horten en stoten. Vaak lijkt het of verstand en gevoel met elkaar in gevecht zijn. Het verstand zegt dat het werkelijk waar is en het gevoel wil dat, tegen beter weten in, ontkennen. Dit innerlijke gevecht is essentieel voor het verwerkingsproces.

Verwerken van verlies heeft weinig te maken met 'vergeten'. Verwerken van verlies is juist het tegendeel. Het is het verlies een plaats geven in het leven. Kan dat? Ja, dat kan. De meeste mensen slagen daarin. Het verlies en de pijn blijven wel bewaard. Minstens als een intense herinnering, soms als een wond die altijd enige aandacht en verzorging vraagt.

Elk mens rouwt op zijn eigen wijze en een rouwproces kan langer duren dan verwacht. Volwassenen én kinderen willen graag weten wat ze kunnen en moeten doen in tijden van verlies, dood, rouw en afscheid nemen. Men zoekt daarin houvast. Er is verlies en rouw nadat iemand is overleden, maar er is ook verlies en rouw na een echtscheiding, een problematische verhuizing of verlies van werk of gezondheid.

Net zoals een wond in het lichaam tijd nodig heeft om te helen, is er ook een rouwperiode noodzakelijk voor het hervinden van je eigen persoonlijke balans. Soms blijf je vast zitten in je emoties, lijkt het alsof je niet 'verder' komt. Het kan dan fijn zijn om eens te praten over je verlies. Dit kan individueel, of in groepsverband. Ook is er de mogelijkheid om diverse creatieve middelen te gebruiken bij het verwerken van emoties. Deze middelen kunnen variëren van bijvoorbeeld een brief schrijven, teruggaan naar de plek van het verlies, schilderen of tekenen. Het belangrijkste bij verliesverwerking is om datgene te doen dat bij je past.

Bij voldoende deelname, biedt Prisma ook de mogelijkheid om te starten met 'lotgenoten', een groep van mensen die het fijn vinden om onder begeleiding eens met elkaar te praten over hun verlies.

Stichting Inloop- en Begeleidingscentrum

Prisma

Ludgerhof 2
7131 EG Lichtenvoorde

Telefoon

(0544) 37 45 67

Fax

(0544) 37 49 04

E-mail

info@stichting-prisma.nl

Bezoek onze website

www.stichting-prisma.nl

Haptotherapie

Dit is een therapie, waarbij directe aanraking gebruikt wordt om iemand weer bewust te maken van de eigen gevoelens.

Als we geboren worden is de huid als zintuig erg goed ontwikkeld. We voelen feilloos aan of we goed of slecht aangeraakt worden. Dus of de ander goede of slechte bedoelingen heeft met ons. Een goede aanraking geeft ons vertrouwen en dan kunnen we ons toevertrouwen aan die ander. Een slechte aanraking raakt iets in ons, waardoor we een negatief gevoel krijgen, bijvoorbeeld angst of boosheid. De rest van ons leven nemen we deze ervaringen mee in het beleven van de ander.

Ons lichaam reageert ook mee met onze gevoelens. Dit kan bewust gebeuren, zoals trillend van woede of trillend van angst. In beide gevallen is er sprake van een emotie die met trillen gepaard gaat. Het kan ook onbewust gebeuren. Je voelt je trillerig en weet niet waarom. Door er stil bij te staan, kom je er soms achter. Maar door aangeraakt te worden, kun je ook achter de betekenis komen.

Als iemand gevoelens heeft die niet geuit zijn, zijn die wel opgeslagen in het lichaam. Dit uit zich in lichamelijke signalen, bijvoorbeeld verkramping. Haptotherapie kan helpen erachter te komen wat de betekenis van deze verkramping is.

Haptotherapie biedt ook de mogelijkheid erachter te komen hoe iemand in het leven staat. Waar leg je grenzen in de omgang met anderen, hoe ga je om met stress en onprettige situaties?

Aanraken helpt je weer te voelen wat er te voelen valt, geeft je het gevoel wie je bent weer terug en je gevoel van eigenwaarde.

Indicaties voor haptotherapie

- het gevoel te hebben niet lekker in je vel te zitten. Jezelf kwijt zijn
- acceptatieproblemen ten aanzien van verlies, ziekte of handicap
- tijdelijke overbelasting, burn-out
- verwerking van oud leed

**Stichting Inloop- en
Begeleidingscentrum
Prisma**

Ludgerhof 2
7131 EG Lichtenvoorde

Telefoon
(0544) 37 45 67

Fax
(0544) 37 49 04

E-mail
info@stichting-prisma.nl

Bezoek onze website
www.stichting-prisma.nl

NEI-NLP; Ademhalingstechnieken

De therapie is erop gericht mensen te begeleiden die op wat voor manier dan ook hulp nodig hebben. Door o.a. NEI en NLP krijg je inzicht in de levensvragen die je bezighouden en kom je tot de ontdekking hoe je ermee om kunt gaan op de manier die bij jou past. Zo kun je weer grip krijgen op jouw eigen leven.

NEI staat voor Neuro Emotionele Integratie. Iedereen heeft emoties, die door onze hersenhelften worden verwerkt. Er kunnen altijd momenten zijn, waarop emoties niet goed verwerkt worden. Hierdoor ontstaan er blokkades, waarvan men later behoorlijk last kan krijgen. NEI is een snelle en effectieve methode die je gemakkelijk bij de kern van je blokkade kan brengen en helpt bij het verwerken ervan.

Voorbeelden waarbij NEI ingezet kan worden zijn: stress, gebrek aan zelfvertrouwen, angsten, lichamelijke klachten, emotionele problemen, pesten en agressie.

NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren. Het is een verzameling van verschillende methodes en technieken, die je bewust kunnen maken van jouw eigen communicatie. Door je te laten zien hoe je jouw denken kunt sturen en aanpassen, helpt NLP je om negatieve gedachten los te laten en innerlijk positieve overtuigingen te ontwikkelen ten aanzien van jezelf en de wereld. Op deze manier kunnen wij onze eigen communicatie en daarmee onze doelen verbeteren.

Transformerende ademhaling

De manier waarop wij ademen kan ons vertellen hoe wij in het leven staan. Door zuurstof in ons hele lichaam rond te pompen, is het mogelijk blokkades los te krijgen. Hiervoor gebruiken we een specifieke manier van ademen.

Begeleiding van kinderen

Kinderen weten vaak niet goed hoe ze met verschillende emoties om moeten gaan. Hierdoor ontstaat gedrag dat voor ouders, de omgeving, maar vooral ook voor de kinderen zelf niet wenselijk is. Via NEI kunnen kinderen mooie inzichten krijgen en leren met emoties om te gaan.

Effectief bij bv; pesten, gedragsproblemen, leerproblemen en agressie.

**Stichting Inloop- en
Begeleidingscentrum**

Prisma

Ludgerhof 2
7131 EG Lichtenvoorde

Telefoon

(0544) 37 45 67

Fax

(0544) 37 49 04

E-mail

info@stichting-prisma.nl

Bezoek onze website

www.stichting-prisma.nl

Begeleiding van kinderen

Ook kinderen kunnen met uiteenlopende hulpvragen bij Prisma terecht voor behandeling, zoals bijvoorbeeld kinderen die verlies hebben geleden door het overlijden van een dierbare of die te maken hebben met scheiding van ouders, traumatische ervaringen, angsten, pesten, gedragsproblemen en agressie, of kinderen die geconfronteerd worden met een ziekte, misbruik of mishandeling.

Er zijn vele oorzaken waardoor ze niet goed meer kunnen functioneren en waardoor zij voor zichzelf en hun omgeving afwijkend gedrag vertonen. Op verschillende manieren laten onze therapeuten de kinderen hun verhaal vertellen, o.a. door gesprekken, creatieve hulpmiddelen en oefeningen e.d., passend bij het kind.

Momenteel hebben verschillende therapeuten kinderen in behandeling en/of recentelijk behandeld. Ook is er de mogelijkheid, afhankelijk van de hulpvraag, kinderen in groepsverband of workshop te begeleiden. Voor verdere informatie kunt u contact opnemen.

**Stichting Inloop- en
Begeleidingscentrum**

Prisma

Ludgerhof 2
7131 EG Lichtenvoorde

Telefoon

(0544) 37 45 67

Fax

(0544) 37 49 04

E-mail

info@stichting-prisma.nl

Bezoek onze website

www.stichting-prisma.nl