

Praktijkgeval

Ineke Feldmann is acupuncturist, zij is gespecialiseerd in laseracupunctuur voor o.a. pijnbestrijding. Ze begeleidt vrouwen met infertiliteitsproblemen, patiënten tijdens/ na chemo en bestraling, en Burn-outklachten. Zij zoekt met haar kennis van de Westers medische wereld, de combinatie met de Oosterse geneeskunde.



Burnout: Herkennen en Behandelen

Therapie bij burnout is in de eerste instantie gericht op het tot rust komen na een stressvolle periode. Als je tot rust bent gekomen kan je weer beginnen met het opbouwen van je energie en lichamelijke kracht. Doordat je na de acupunctuur behandeling weer meer in je lichaam komt, krijg je ook meer vertrouwen in je lichaam en in jezelf. Dit proces kan enkele maanden duren en het is goed deze tijd voor jezelf ook te nemen.

Waarom acupunctuur

Na een burnout werkt je lichaam niet meer zoals je gewend bent. Je lichaam voelt als het ware vreemd aan en ben je het contact met je lichaam verloren. Acupunctuur helpt je weer te kunnen ontspannen. Door het zetten van naalden krijgt het lichaam het signaal om spanning los te laten. Het heft spanningsblokkades in rug, schouders, buik en hoofd op. Daarnaast versterkt acupunctuur je lichaamsbewustzijn. Je leert weer het signaal te herkennen dat je moet rusten, wat je normaalgesproken zou negeren. Als er sprake is van een gevoel van depersonalisatie helpt acupunctuur je om dichterbij jezelf te komen. Je lichaam heeft een eigen wijsheid. Door je lichaam weer te gaan voelen kun je beter beslissen wat bij jou past en wat niet. Ons gevoel leert ons wat we belangrijk vinden, wat we willen en waar onze grens ligt. Wanneer we alleen beslissingen nemen vanuit ons verstand, onze ratio, nemen we vaak niet meer waar of we over onze grenzen heen gaan en onze passie nog wel volgen. Door je lichaamsbewustzijn te versterken en je van je gevoelens bewust te zijn kom je dichterbij je kern, dat wat voor jou belangrijk is.

Herstellen van zelfvertrouwen bij burnout

Het belangrijkste bij een burnout therapie is het opbouwen van je energie en het herstellen van het vertrouwen in je eigen lichaam en kunnen. Om het vertrouwen te herstellen helpt het om jezelf te leren accepteren zoals je bent. Jouw verhaal is daarbij belangrijk. Je hebt unieke gedachten en gevoelens die elkaar beïnvloeden: wat je denkt heeft effect op hoe je je voelt en andersom. Als je jezelf accepteert om wie je bent, ga je minder leven naar verwachtingen van je omgeving of die van jezelf. Je leert je realiseren waar je kracht ligt en waar je invloed op hebt. De vraag 'waarom lukt het me niet?' wordt minder belangrijk.

Tijdens het consult kijken we daarom naar jouw persoonlijke verhaal. De combinatie van acupunctuur en gesprekken geeft je de energie om met een andere blik naar je eigen situatie te gaan kijken en die positief te beïnvloeden.

Afhankelijk van uw aanvullende verzekering kunt u de kosten geheel of gedeeltelijk vergoed krijgen. Dit gaat niet ten koste van uw eigen risico, en u heeft geen verwijsbriefje van de huisarts nodig. Heeft u vragen of wilt u meer weten, kijk dan op www.acupunctuurpraktijk-hoorn.nl Of stuur een mail naar info@acupunctuurpraktijk-hoorn.nl