

Hulpvragen overzicht

Lichamelijke klachten zoals:

- Allergische ziekten (zoals eczeem)
- Hoofdpijn (zoals migraine)
- Slaapproblemen
- Vermoeidheid, overspanning, burn-out
- Chronische pijn of ziekte
- Ademhalingsproblemen (zoals astma)
- Hartkloppingen
- Duizeligheid
- Lichamelijke onverklaarbare klachten

Psychische klachten zoals:

- Angst (piekeren, paniekaanvallen, faalangst)
- Somberegheid, depressie
- Spanning, stress
- Concentratieproblemen
- Eenzaamheid
- Verdriet
- Schuldgevoelens
- Negatief zelfbeeld
- Dwanghandelingen
- Trauma

Sociaal/emotionele ontwikkeling zoals:

- Contact maken en/of leren uiten van gevoelens/emoties
- Contact maken met het lichaam (lichaamssignalen herkennen)
- Aanvoelen/hanteren/aangeven van grenzen
- Sociaal functioneren verbeteren
- Boosheid/agressie/leren omgaan met conflict
- Hechttingsproblematiek
- Hooggevoeligheid
- Perfectionisme
- Assertiviteit (activeren en motiveren)
- Leren ontspannen
- Zelfvertrouwen versterken
- Zingeving en zelfontplooiing vragen
- Eigen regie versterken
- Ingrijpende veranderingen een plaats kunnen geven (zoals verlies, rouw, (langdurige) ziekte, echtscheiding of verhuizing)

