

## Heeft u vragen?

U kunt mij bereiken:  
of onder nummer 026-3252065  
(alle werkdagen m.u.v. de woensdag)  
of u kunt een mail sturen naar:  
info@fysiotherapiehuissen.nl



**Jessica Govaarts - Versteeg,**  
psychosomatisch therapeute,

Fysiotherapie Huissen  
Van Gelrestraat 4  
6851 LG Huissen  
Tel : 026 -325 20 65

[www.fysiotherapiehuissen.nl](http://www.fysiotherapiehuissen.nl)

## Psychosomatische Therapie



[www.fysiotherapiehuissen.nl](http://www.fysiotherapiehuissen.nl)

***Uit Balans ?  
Niet lekker in uw vel?  
Gespannen ?***

**Psychosomatische therapie  
iets voor U???**

In ons leven ontvangen wij heel veel prikkels. Een teveel aan prikkels in de vorm van bijv. conflicten, relationele problemen, irritaties of hoge werkdruk etc., kan resulteren in spannings- of stressgerelateerde klachten deze worden ook psychosomatische klachten genoemd. Deze klachten kunnen lichamelijk en/of psychisch zijn bijvoorbeeld in de vorm van hyperventilatie, hoofdpijn, onrustig gevoel, prikkelbaarheid, algemeen gevoel van onbehagen e.d.

Binnen Fysiotherapie Huissen bestaat de specialisatie PSF.

In de begeleiding geeft Jessica Govaarts-Versteeg aandacht aan de relatie tussen uw lichaam en geest en helpt u met het zoeken naar een herstel van het verstoorde evenwicht.

**Hoe ziet de begeleiding eruit.**

Na uw aanmelding volgt de eerste afspraak (intake).

De intake bestaat uit een gesprek met eventueel een bewegings- onderzoek. Het is van belang om duidelijkheid te krijgen welke situatie er bestaat, wat u denkt, voelt en doet en naar welke situatie u toe wilt. Een behandelplan wordt opgesteld, doelen worden geformuleerd en een tijdsplan wordt gemaakt.

De therapie/ training bestaat uit 1 of combi van onderstaande therapie(ën).

- Adem- en Ontspanningstherapie:
- Communicatieve massage en bewegingsoefeningen
- Cognitieve therapie (therapeutische gesprekken)

Houdt u rekening met een grote mate van zelfwerkzaamheid in de vorm van huiswerk-opdrachten. Een schrift om uw eigen ervaringen in op te schrijven, maakt onderdeel uit van de begeleiding.

**Kosten.**

De kosten van de behandelingen worden vergoed vanuit uw aanvullende verzekering. Bekijk hiervoor uw eigen polisvoorwaarden.

**Verwijzing.**

Om de PSF-begeleiding bij Fysiotherapie Huissen te kunnen volgen heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts of specialist, dit in tegenstelling tot "gewone" fysiotherapeutische begeleiding.

Multidisciplinaire begeleiding: er bestaat een samenwerkingsverband met Psychotherapie praktijk Scharwächter, gevestigd in praktijkpand van Gelrestraat 4 te Huissen.

[www.kngf-nfp.nl/nfp](http://www.kngf-nfp.nl/nfp)

[www.psychosomatiek.nl](http://www.psychosomatiek.nl)