

## Aanmelden

U kunt zich van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur zowel telefonisch op (0313) - 414 866 als persoonlijk aanmelden bij onze secretaresse. Ook kunt u natuurlijk een mail sturen naar [info@fhc-dieren.nl](mailto:info@fhc-dieren.nl) of vul het contactformulier in op onze website.

## Zorgverzekering & kosten

Psychosomatische therapie wordt vergoed door de zorgverzekeraars vanuit de aanvullende verzekering, conform de regeling Oefentherapie Cesar en Mensendieck.

Ook geldt de directe toegankelijkheid, d.w.z. u kunt rechtstreeks naar een psychosomatisch therapeut zonder verwijfsbrief.

De praktijk heeft met alle verzekeraars contracten afgesloten.

## Telefoon

(0313) - 414 866

Op werkdagen tussen 08.00 - 17.00 uur.

## Internet

[info@fhc-dieren.nl](mailto:info@fhc-dieren.nl)

[www.fhc-dieren.nl](http://www.fhc-dieren.nl)

# Verlies- en rouwklachten

Een samenwerking met  
**Praktijk de Spreng**

## Fysiotherapie locaties

### Hoofdvestiging & postadres

Treubstraat 70a  
6951 BB Dieren

### Dependances

Wilhelminaweg 25  
6951 BM Dieren

Imboslaan 71  
6951 KA Dieren

Informeer bij uw therapeut naar de **juiste locatie**



## Verlies en rouw

Bij een combinatie van lichamelijke en psychische klachten spreken we van psychosomatische klachten.

Radboud Pöpping behandelt deze klachten als psychosomatisch oefentherapeut. Hij heeft zich verder gespecialiseerd in Verlies- en rouwklachten. Een overlijden, scheiding, verlies van werk of gezondheid zijn voorbeelden van veel voorkomende verliessituaties.

## Soorten klachten

Een verlies dat niet goed is, verwerkt kan tot stress leiden. Die stress uit zich vaak in lichamelijke klachten, zoals sterke vermoeidheid, concentratie vermindering, gevoelens van spanning en onrust, hoofdpijn, hartkloppingen, slaapproblemen, vergeetachtigheid, darmklachten, misselijkheid, eetproblemen en (rook)verslaving.

Deze klachten heten ook wel Somatisch Onverklaarde Lichamelijke Klachten oftewel SOLK. Behandeling kan deze klachten aanzienlijk verminderen.

## Verlies

Verlies is het besef of idee dat een geliefd onderdeel van je leven ten einde is. Denk aan verlies van personen, zoals een partner, ouder of goede vriend. Maar verlies kan ook een scheiding, verminderde gezondheid, of het achter je laten van een bepaalde levensfase zoals werk of gezinsleven inhouden. Verlies hoort bij het leven. Iedereen krijgt ermee te maken. Meestal heeft de mens zelf de kracht en flexibiliteit om met alle gevoelens die hierbij horen om te gaan. Het kan ook zijn dat je het in je eentje niet redt. Soms kom je er pas na lange tijd achter dat je het verlies nog elke dag bij je draagt. Als er geen tijd is geweest of genomen om te rouwen, kan verlies later leiden tot lichamelijke klachten.

## Behandeling

Verliesgebeurtenissen vragen erom dat je verder leert leven zonder de verlorene of het verlorene. Wanneer het nog teveel voor je staat, staat het de toekomst in de weg. Afronding van een oude situatie kan dan nodig zijn, door afscheid te nemen van een verloren gegaan, geliefd onderdeel van je bestaan. Door het verlies meer te nemen zoals het is, komt het naast of achter je te staan. Zo ontstaat er ruimte om verder te gaan en komt het leven weer meer in balans.

Er zijn meerdere behandelinterventies. Welke vorm geschikt en passend is, blijkt vaak wel in de praktijk. In een intake gesprek maken we afspraken over hoe de behandelingen er uit gaan zien. De volgende behandelvormen zijn mogelijk:

- Verliescommunicatie en inzicht gevende gesprekken;
- Voorlichting;
- Lichaamsgerichte interventies waaronder ontspanningsvaardigheden en spanningsregulatie, mindfulness;
- Systemische interventie;
- Psychodrama;
- Focussen;
- Thuisopdrachten.

## Voor wie?

Deze behandeling is voor iedereen met lichamelijke klachten die herkent of vermoedt dat verlies en rouw hierbij een rol speelt.

## Intake

Voordat u begint met de behandelingen vindt er een intakegesprek plaats. Hierin inventariseren we de aard van de klachten, uw persoonlijke situatie en hulpvraag. Vragenlijsten en eventueel lichamelijke testen vullen de intake verder aan. De intake is ook bedoeld om te informeren over de aard en het verloop van de therapie.

U kunt zo beslissen of u aan de slag wilt met de psychosomatische therapie. Indien nodig en met uw toestemming, overlegt Radboud Pöpping met verwijzers of andere hulpverleners voor een optimale afstemming.

## Wie verzorgt de behandeling?

Wij werken met gespecialiseerde therapeuten. Voor meer informatie verwijzen wij u naar onze website ([www.fhc-dieren.nl](http://www.fhc-dieren.nl)), bel (0313) - 414 866 tussen 08.00 tot 17.00 uur of vraag er naar bij onze secretaresse.

