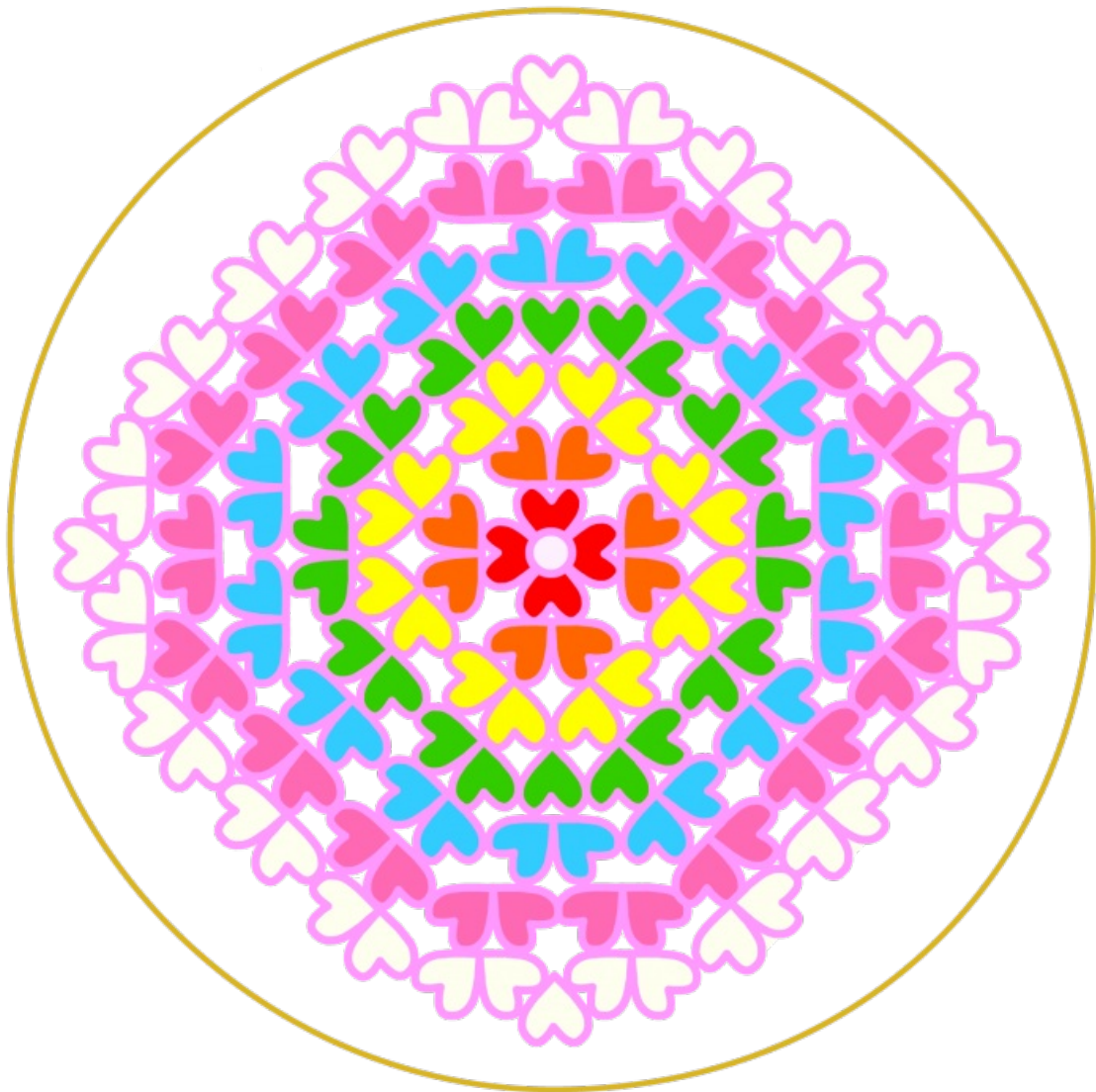


Wanneer kan de therapie van 'Eigenheid' iets voor u betekenen

---

 [praktijkeigenheid.nl/](http://praktijkeigenheid.nl/)

*Welkom op de website van  
Praktijk Eigenheid*



©www.praktijkeigenheid.nl

Welkom, mijn naam is Sjaak Hauwert. Ik werk als lichaamsgericht psychosociaal therapeut en (ortho)pedagoog, en probeer in mijn werk een positieve bijdrage te leveren aan het dagelijks bestaan van mensen die extra ondersteuning nodig hebben bij het verwerken van de pijn die het leven hen brengt.



Therapie houdt voor mij twee belangrijke dingen in. In de eerste plaats betekent het aanwezig zijn als medemens: veilig, luisterend, meevoelend, maar zonder oordeel.

Daarnaast betekent het ondersteunend zijn vanuit mijn achtergrond en ervaring als psychosociaal therapeut en (ortho)pedagoog, en mede op basis daarvan mensen zo goed mogelijk verder helpen.

## Oorzaken van pijn en frustratie

---

De pijn en frustratie die mensen kunnen overspoelen in het dagelijks leven kunnen heel diverse oorzaken hebben. Ze kunnen voortkomen uit recente gebeurtenissen, maar ook uit voorvallen uit een ver verleden en de kindertijd. Dit kunnen bewuste herinneringen zijn, maar ook 'weggestopte' voorvallen, waarbij de bron verborgen ligt in het onderbewuste. Het kan bijv. gaan om verliesproblematiek – verlies van een geliefde, gezondheid, handicap, werk. Of om slachtofferschap – bij bijv. een misdrijf, fysieke, seksuele of geestelijke mishandeling en intimidatie. Ook kan sprake zijn van moeilijkheden met betrekking tot de sociale omgeving, zoals relatieproblemen, opvoedingsproblemen, extreme verlegenheid, woedeaanvallen, allerlei vormen van angst of paniekaanvallen. Deze moeilijk te verwerken pijn en frustratie kunnen op den duur ook aanleiding geven tot bijv. depressies, vermoeidheid en stress, ontevredenheid, eet- of slaapproblemen, en allerlei fysieke klachten zonder medische verklaring.

## Hoog sensitieve personen (h.s.p.)

---

Vanuit kennis en ervaring als (ortho)pedagoog en therapeut, maar vooral ook vanuit mijn eigen ervaring met hoogsensitiviteit kan ik verder ook een bijdrage leveren bij de problematiek rond hoogsensitiviteit. Dit zowel in de vorm van therapie als in de vorm van levenswegbegeleiding bij kinderen en volwassenen. Of hoogsensitiviteit, wat in wezen een belangrijke kwaliteit is, ook een kans krijgt om zich als kwaliteit te kunnen uiten, en in hoeverre iemand te maken krijgt met negatieve gevolgen van hoogsensitiviteit, is in belangrijke mate afhankelijk van zowel huidige omgevingsfactoren als opvoeding en begeleiding vanuit het verleden.

## Handicaps

---

Ook kan ik als (ortho)pedagoog iets betekenen ten aanzien van opvoedingsproblemen en psychosociale problemen rond handicaps – voor mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking, ouders of verzorgers en professionele krachten.

# Levenswegbegeleiding

---

De begeleiding van eigenheid kan, in de vorm van (spirituele) levenswegbegeleiding, bovendien een ondersteuning zijn bij zingeving en levensvragen. Vragen die voor velen een steeds dominantere betekenis krijgen in onze snel veranderende samenleving, vragen die ook vaak actueel worden bij verliesproblematiek.