

ZINNENSTRELEND

Contra indicaties en aandachtspunten

ruimte voor adem, klank & jezelf

Versie: 1 september 2026

Voor zowel ademwerk als soundhealing zijn er situaties waarin extra voorzichtigheid en voorafgaande afstemming belangrijk zijn.

Een hieronder genoemde situatie betekent niet in alle gevallen dat een sessie niet kan plaatsvinden. Wel kan het betekenen dat deelname niet passend is, dat aanpassing van de sessie nodig is of dat vooraf overleg met een arts of behandelend specialist wenselijk is.

Twijfel je of een sessie geschikt is voor jou? Neem dan vooraf contact op en bespreek dit zo nodig met je arts of behandelend specialist.

Ook het gebruik van bepaalde medicijnen of andere behandelingen kan van invloed zijn op de geschiktheid van een sessie. Geef daarom tijdens de intake altijd aan of er relevante gezondheidsklachten, behandelingen of medicatie zijn.

Ademsessie

Ik werk met verbonden ademhaling, ook wel aangeduid als Trauma Release Breathwork®.

Deze vorm van ademwerk kan intens worden ervaren en kan lichamelijke sensaties en emoties oproepen. Daarom is het belangrijk dat je vooraf aangeeft wanneer er sprake is van omstandigheden die van invloed kunnen zijn op deelname.

Extra voorzichtigheid en voorafgaande afstemming is belangrijk bij:

- ernstige hart- of longaandoeningen, zoals hartfalen, angina pectoris, slecht gereguleerde astma of COPD;
- hoge bloeddruk of vaatproblemen die niet goed onder controle zijn;
- epilepsie of een recente epileptische aanval;
- zwangerschap, met name tijdens het eerste en derde trimester;
- acute of ernstige psychische klachten, zoals een psychose, ernstige depressieve klachten of ongeleide PTSS
- situaties waarin intensieve lichaamsgerichte oefeningen eerder tot sterke ontregeling hebben geleid;

- andere medische of psychische omstandigheden waarbij intensief ademwerk mogelijk niet passend is.

Bij twijfel kan ik je vragen om vooraf toestemming of advies te vragen aan je arts of behandelend specialist.

Tijdens een ademsessie hoef je niets te forceren. Je kunt op ieder moment aangeven dat je wilt vertragen, pauzeren of stoppen.

Soundhealing

Klank kan door iedereen verschillend worden ervaren. Sommige mensen ervaren diepe ontspanning, terwijl anderen juist lichamelijke sensaties, emoties of herinneringen opmerken.

Extra voorzichtigheid en voorafgaande afstemming is belangrijk bij:

- epilepsie;
- ernstige gehoorproblemen of sterke gevoeligheid voor geluid, bijvoorbeeld bij tinnitus of hyperacusis;
- zwangerschap, met name tijdens het eerste trimester;
- een pacemaker of ernstige hartritmestoornissen;
- acute of ernstige psychische klachten, zoals een psychose of ongeleide PTSS;
- ernstige migraine of andere neurologische aandoeningen of gevoeligheden;
- situaties waarin sterke geluiden of lichaamsgerichte oefeningen eerder tot overprikkeling of ontregeling hebben geleid.

Ook hierbij geldt: twijfel je of soundhealing passend is voor jouw situatie, bespreek dit dan vooraf met mij en zo nodig met je arts of behandelend specialist.

Jij kent jouw lichaam het beste!

Een intake is geen medische screening en ik stel geen medische diagnoses. Het is jouw verantwoordelijkheid om relevante gezondheidsinformatie vooraf te delen en tijdens de sessie aan te geven wanneer iets niet goed voelt.

Je hoeft niets te doorstaan of vol te houden. Je mag altijd vertragen, pauzeren of stoppen.

Bij twijfel over deelname kan ik besluiten een sessie niet te laten doorgaan of je adviseren eerst medisch advies in te winnen.