

**Wanneer je leven  
een worsteling is**

# OPEN SPREEKUUR

## Vroegere ervaringen die jouw geluk en gezondheid beïnvloeden

### Onderdrukte ervaringen

Steeds meer mensen hebben last van **lichamelijke en mentale klachten**. Dit kan zich uiten in **vastlopen** met jezelf, problemen in **relaties** of **werk**, of in een **negatief zelfbeeld**. Misschien voel je je vaak **somber, eenzaam** of **schaam je je**. Soms probeer je aan deze gevoelens te **ontsnappen** door heel veel te werken, veel te sporten, veel te eten, **altijd 'ja' te zeggen**, of door te **vluchten** in andere **verdoving**, zoals drugs of sociale media. Maar dit kan de problemen juist verergeren. Sommige mensen worden zelfs **ziek** door onverwerkte ervaringen: ze ontwikkelen bijvoorbeeld **burn-out**, hebben **langdurige pijn** die medisch niet verklaard kan worden, of krijgen een **auto-immuunziekte**.

*Herken je dit bij jezelf of iemand in je omgeving? Heb je al eerder hulp gezocht, maar had je het gevoel dat je niet verder kwam? Of kon de zorg niets vinden?*

**Misschien kunnen wij je verder helpen**

### Open spreekuur (UTRECHT)

De stap naar intensieve begeleiding is groot. Daarom bieden we wekelijks een 'open spreekuur' om vrijblijvend kennis te maken. We verkennen dan samen of onze begeleiding bij je past.



DR WOUTER KEIJSER  
HOLOTROFIC COUNSELING

## Leef jij je echte leven?

Onderzoek laat zien dat dit soort klachten vaak ontstaan door dingen die je in het verleden hebt meegemaakt, bijvoorbeeld in je **jeugd** of door **langdurige problemen** in contact met anderen. Ervaringen slaan zich dan op in je **lichaam en gevoelens**. Zonder dat je het doorhebt, komen ze vaak naar boven als je onbewust wordt **getriggerd** door bepaalde mensen of situaties. Jouw **gevoelens en gedrag** kunnen dan heel heftig zijn, zonder dat er op dat moment een echte reden voor is. Het lijkt en voelt dan alsof je **'niet normaal'** bent: dat maakt het nog heftiger en **eenzamer**. Hierdoor kom je vast te zitten in een negatieve spiraal, die **jouw keuzes** en **hoe je met anderen omgaat** sterk beïnvloedt. Vaak **jarenlang**. Het gevolg is uiteindelijk dat je **niet echt leeft vanuit wie je bent**: je bent niet meer **verbonden** met wat je echt wilt in **jouw leven**. Oude ervaringen uit jouw vroegere leven onderdrukken wie je echt bent. Je leeft dan niet je eigen leven. Dat is uitputtend en zelfs ziekmakend.

## Hoe wij werken

Wij begeleiden mensen die zich herkennen in deze complexe problemen en er vanaf willen. Ons team bestaat uit professionals die jou ondersteunen op het gebied van **lichaam, geest, sociale omgeving** en **spiritualiteit**. We combineren deze onderdelen in een aanpak die bij jou past. Door (weer) te **leren voelen** en te **verbinden met jezelf**, je **lichaam** en de **mensen om je heen**, kun je je vrijmaken van wat jou lang heeft tegengehouden. Dit is een intensief traject waarin jij en wij nauw samenwerken.

**Aanmelding voor ons open spreekuur (Utrecht) via email:**  
[openspreekuur@drwouterkeijser.nl](mailto:openspreekuur@drwouterkeijser.nl)

**Meer informatie? Kijk op onze website:**  
[www.drwouterkeijser.nl](http://www.drwouterkeijser.nl)

## Voel je welkom

BEGELEIDING IN:

