

“Combinatie lichaam, geest.
Laagdrempelig. Kundigheid.
Variatie.”

Nieuwsbrief

Muevo Cesartherapie & Stressmanagement

Margreet Tombrock, Mieke Poppema – winter 2025



Omgaan met Verlies

Margreet heeft de 2-jarige opleiding Omgaan met verlies, *Veerkracht in rouw* (www.landvanrouw.nl) afgerond. Het was veel meer werk en kostte meer tijd dan vooraf gedacht. In de opleiding is aandacht besteedt aan verlieservaring, hechtingstrauma, verliestrauma, familietrauma, diffuus verlies en gestapeld verlies. Naast theorie en verliescommunicatie was er ook veel aandacht voor het inzetten van creatieve opdrachten, kunst, ervaringsgerichte oefeningen en systemisch werk. Margreet richt zich op de begeleiding van rouw bij volwassenen. Tijdens de opleiding was er ook aandacht voor rouwbegeleiding bij pubers en aandacht voor de hechting i.h.a. en verlieservaringen op jonge leeftijd. Ook bij volwassenen kan dit nog doorwerken. Margreet heeft in haar eindverslag en presentatie vooral aandacht besteed aan gestold verlies en diffuus verlies. Brainspotting kan ook goed ingezet worden bij ingrijpende, eventueel traumatische, verlieservaringen. De parels van deze opleiding integreert Margreet in haar werk.

Slaap bij zwangeren en bij baby's

In april gaat Margreet de cursus slaap bij zwangeren en bij baby's volgen. Leuk om ook deze specifieke groep straks goed te kunnen begeleiden.

Sportartsen

De sportartsen verwijzen met regelmaat naar ons met veelal Chronische Pijn, Vermoeidheid, ALK en PSOT-indicaties. Ook mensen van verder weg weten via deze weg onze praktijk te vinden.

Psychosomatiek

Mieke is afgelopen september gestart met de tweejarige post-HBO Psychosomatiek.

Het eerste blok bestond uit Communicatieve Vaardigheden en Rouw. Inmiddels is het tweede blok begonnen waarbij het voornamelijk om Diagnostiek gaat.

De opleiding is heel praktisch ingericht en dus zal Mieke al het geleerde rechtstreeks in de praktijk kunnen brengen. Ze ervaart het hierbij als heel prettig om te kunnen overleggen met Margreet die al zoveel jaar ervaring heeft in behandeling van de psychosomatische doelgroep.

Mieke werkt graag allround en blijft ook plezier houden in het werken met houding- en bewegingsgerelateerde klachten.

“Ze is heel betrokken en luistert echt naar je. Een lief en warme persoonlijkheid. Ze kan heel duidelijk uitleggen! Ik ben heel blij geweest met Mieke als coach.”

Brainspotting

Margreet heeft afgelopen jaar Phase 1 van Brainspotting gegeven als trainer. Deze cursus was specifiek voor psychosomatische oefen-/fysiotherapeuten en lichaamsgerichte therapeuten. Ondanks dat Margreet zichzelf nooit als trainer zag, heeft ze het leuk gevonden. Mieke heeft deze training gevolgd en past het nu ook toe waar het passend is.

“Brainspotting is voor mij een therapie die werkt. Het lichaam reageert op de oogbeweging en doet dan wat nodig is. Ik vind het minder vermoeiend dan EMDR.”

Margreet is tevens supervisor voor therapeuten, psychologen, psychiaters en coaches die ook met brainspotting werken.

Mieke

Oefentherapeut Cesar
Chronisch Pijntherapeut
Slaapoefentherapeut
Psychosomatisch oefentherapeut i.o.

Margreet

Psychosomatisch Oefentherapeut
Slaapoefentherapeut (methode Sounder Sleep)
Psychosociaal Therapeut, Stressmanagement- en
Re-integratiedeskundige (MHD)