



Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken?  
Mail of bel gerust!

- Kuperserf 4-12  
7443 HC Nijverdal
- Grotestraat 42  
7443 BJ Nijverdal
- Molenstraat 46A  
7683 VG Den Ham
- Mensinkweg 41A  
7442 TA Nijverdal

 [www.fysiosterk.nl](http://www.fysiosterk.nl)  
 [info@fysiosterk.nl](mailto:info@fysiosterk.nl)  
 [fysiosterk](https://www.facebook.com/fysiosterk)  
 [fysiosterk](https://www.instagram.com/fysiosterk)  
 0548 - 61 66 87

*ReAttach*

Een behandelmethode gericht op het verbeteren van prikkelverwerking, stress- en emotieregulatie en het optimaliseren van persoonlijke groei



## Wat is ReAttach?

ReAttach is een individueel, laagdrempelig en kortdurend behandeltraject, gericht op het reguleren van spanning, concentratie, emoties en gebeurtenissen. Dit gebeurt door de werking van het werkgeheugen – of korte termijn geheugen – en het lange termijn geheugen te optimaliseren. De focus ligt hierbij niet op het herbeleven van gebeurtenissen, wat vaak erg intensief is, maar op een positieve insteek van het oplossen van het probleem. Denk aan het stimuleren van informatieverwerking, vergroten van zelfvertrouwen en herstellen van zelfsturing. Dit zorgt ervoor dat veel mensen het als een prettige en ontspannende interventie ervaren.

## Voor wie is ReAttach?

ReAttach is geschikt voor kinderen, adolescenten en volwassenen met vaak onbegrepen klachten. Deze klachten ontstaan vanwege een soort “knelpunten” in het werkgeheugen, waardoor deze niet optimaal kan functioneren. Dit kan zich uiten in bijvoorbeeld:

- Chronische pijn/vermoeidheid
- (Beweging)angst
- Een vol hoofd
- Slaapstoornissen
- Stress
- Aandachtsproblemen
- PTSS
- Overprikkeling
- Burn out

Soms is ReAttach Therapie nodig om binnen de fysiotherapeutische behandeling verder te kunnen komen en vooruitgang te blijven boeken. Simpelweg omdat er “iets” in de weg zit, wat aangepakt moet worden. Mensen geven na behandeling aan minder pijn, stress en overprikkeling te ervaren, weerbaarder te zijn tegen zaken als negatieve gedachten en angst, beter te kunnen relativeren en veerkrachtiger te zijn. Hierdoor ontstaat ruimte en perspectief voor persoonlijke groei.

**“Het heeft me veel goed gedaan. Ik heb weer meer licht en rust in mijn hoofd gekregen.”**

**“De therapeut stelde mij goed op mijn gemak, waardoor ik mezelf kon zijn en voelde dat ik het over me heen mocht laten komen.”**

**“Het was een intense ervaring die ik iedereen kan aanraden.”**

## Hoe ziet de therapie eruit?

Een sessie begint met een ontspannen gesprek om vast te stellen waar de behandeling zich op dat moment op gaat richten. Vervolgens komen de cliënt en therapeut tegenover elkaar te zitten en legt de cliënt de handen plat op tafel. De meeste mensen sluiten vanaf dit moment de ogen. De therapeut begint dan licht ritmisch op de handen te trommelen en geeft tegelijkertijd verschillende denkopdrachten. Hiermee gaat de cliënt intern aan de slag, praten is dus niet nodig.

Gemiddeld genomen zijn er 3 tot 5 behandelingen nodig om tot het gewenste resultaat te komen.



## Vergoeding

ReAttach Therapy kan alleen worden gegeven door een ReAttach therapeut. In combinatie met een gerichte fysiotherapeutische behandeling ontstaat zo een brede aanpak volgens het biopsychosociale model. Ofwel een aanpak waarbij we zowel naar het lichaam als de geest kijken. Denk hierbij aan pijnklachten vanwege spanning, een chaotisch gevoel door bijvoorbeeld longcovid of een verminderde motoriek in arm of been na een botbreuk. Ook als aanvulling op een intensiever traject als RevaSterk of OncoSterk kan de ReAttach zeer waardevol zijn. Doordat de therapie deel uit maakt van uw fysiotherapeutische behandeling wordt het vergoed vanuit de aanvullende verzekering fysiotherapie.

## Hoe werkt het?

Door de fijne en ontspannen setting in combinatie met de ritmische aanrakingen op de handen komt er oxytocine vrij in het brein. Dit hormoon geeft in hoge hoeveelheden een gevoel van vertrouwen en verbondenheid en vormt daarmee een belangrijk onderdeel van o.a. positief sociaal contact, hechting en het zich veilig voelen. Wanneer er tijdens het trommelen specifieke denkopdrachten gegeven worden, kan het brein de knelpunten die in het werkgeheugen zitten beter verwerken. Hierdoor kan het beter samenwerken met het lange termijn geheugen en ontstaat er ruimte.

## Meer weten?

ReAttach bestaat nog niet lang, maar heeft zich nu al veelbelovend bewezen in 12 landen. De therapie is wetenschappelijk onderbouwd en is ontwikkeld door Paula Weerkamp-Bartholomeus. In 2015 heeft ReAttach zelfs de Clinical Neuropsychiatry Award gewonnen.