



AdemBalans

Praktijk voor ademcoaching & welzijn

Informatie voor verwijzers

Aanvullende ondersteuning bij stress- en
ademgerelateerde klachten



Adem is een ingang

Adem is een directe ingang naar het zenuwstelsel. Wanneer spanning oploopt, verandert vaak ook de adem. Bij aanhoudende stress of belasting kan het ademritme versnellen, oppervlakkig worden of vast gaan zitten. Dit heeft invloed op hoe iemand zich voelt, herstelt en functioneert.

Ademcoaching helpt mensen om dit patroon te herkennen en stap voor stap te herstellen. Rustig, praktisch en afgestemd op het tempo van de cliënt. De adem is daarbij geen doel op zich, maar een middel om regulatie, herstel en draagkracht te ondersteunen.

Voor veel cliënten blijft regulatie een beperkende factor in herstel en functioneren. Juist daar biedt ademcoaching een directe en praktische ingang, aanvullend op bestaande begeleiding of behandeling.

Wanneer de adem tot rust komt, ontstaat er ruimte voor herstel. Het lichaam kan spanning beter loslaten, en het zelfherstellend vermogen krijgt opnieuw de kans om op gang te komen. Dit draagt bij aan meer veerkracht en een stabiel gevoel van balans.

Bewustwording speelt in het traject een belangrijke rol. Veel mensen zijn zich niet bewust van hun adem of spanning. Door gerichte begeleiding leren zij signalen eerder te herkennen en hier op een passende manier op te reageren.

De rol van de coach is hierin ondersteunend en afgestemd: niet sturend, maar gericht op het ondersteunen van regulatie en lichaamsbewustzijn.

Artsen & therapeuten



Ademcoaching als aanvullende interventie bij stress- en ademgerelateerde klachten

Wat ademcoaching doet

Ademcoaching ondersteunt het herstel van een functioneel ademprofiel en autonome regulatie. Voor patiënten bij wie regulatie een beperkende factor blijft in herstel of behandeling, biedt ademcoaching een praktische en veilige aanvulling.

De begeleiding richt zich op:

- het normaliseren van ademfrequentie en -patroon;
- het verbeteren van CO₂-tolerantie en gasuitwisseling;
- het activeren van het parasympathisch zenuwstelsel;
- het vergroten van lichaamsbewustzijn en zelfregulatie.

Het ondersteunt het herstel van autonome regulatie bij patiënten waarbij dit onvoldoende op gang komt binnen de bestaande behandeling.

Wat ademcoaching níét doet

Ademcoaching is geen medische- of psychologische behandeling en vervangt geen bestaande zorg. Er worden geen diagnoses gesteld en interventies blijven binnen de grenzen van mijn deskundigheid.

Ademcoaching wordt aanvullend ingezet en sluit aan op lopende behandeltrajecten.

Wanneer ademcoaching passend is

Doorverwijzing kan zinvol zijn bij patiënten met:

- aanhoudende stress- of spanningsklachten;
- disfunctionele ademhaling of vermoeden daarvan;
- hyperventilatieklachten (acuut of chronisch);
- moeite met autonome regulatie (onrust, overprikkeling, slecht herstel);
- onvoldoende herstel tussen behandelmomenten;
- moeite met ontspanning ondanks lopende behandeling.

Ademcoaching kan ook ondersteunend zijn bij klachten waarbij ademregulatie een rol speelt, zoals bij stressgerelateerde benauwdheid of onregelmatig ademgedrag.

Samenwerking verloopt zorgvuldig en afgestemd, met terugkoppeling indien gewenst en altijd met toestemming van de patiënt.

HR- & re-integratieprofessionals

Ademcoaching als ondersteuning bij inzetbaarheid, herstel en draagkracht

Wat ademcoaching doet

Ademcoaching ondersteunt medewerkers bij het herstellen van balans tussen belasting en herstel, zodat functioneren en inzetbaarheid verbeteren. Daarnaast kan ademcoaching ook preventief worden ingezet, bijvoorbeeld bij medewerkers die signalen van oplopende spanning, verminderde belastbaarheid of beginnende uitval laten zien.

De begeleiding is rustig, onderbouwd en gericht op het versterken van:

- ademregulatie en herstelvermogen;
- lichaamsbewustzijn en energimanagement;
- ontspanningsreactie en mentale veerkracht;
- draagkracht en belastbaarheid in werk en dagelijks leven.

Voor medewerkers bij wie spanning het herstel en de belastbaarheid belemmert, biedt ademcoaching een directe ingang naar stabiliteit, veerkracht en functioneel herstel. De basis die nodig is voor duurzame inzetbaarheid.

Wat ademcoaching níet doet

Ademcoaching is geen therapie, geen behandeling en geen vervanging van psychologische, medische of arbeidsdeskundige begeleiding.

Ademcoaching ondersteunt het bestaande traject en is nooit leidend.

Wanneer ademcoaching passend is

Doorverwijzing kan helpend zijn wanneer medewerkers:

- moeite hebben spanning te reguleren in of rondom werk;
- snel overprikkeld raken of onvoldoende herstellen;
- moeite hebben met ontspanning, herstel of belastbaarheid;
- een hoge of vastgezette ademhaling hebben door stress of druk;
- zich onrustig voelen en moeilijk kunnen schakelen naar rust;
- vastlopen in piekeren of interne onrust.

Ademcoaching geeft medewerkers praktische handvatten om belastbaarheid, focus en werkhervatting te ondersteunen.

Coaches & professionals



Ademcoaching als versterking van herstel, stabiliteit en veerkracht

Wat ademcoaching doet

Ademcoaching helpt coachees om spanning en patronen niet alleen te begrijpen, maar ook fysiek te ervaren en te reguleren. De begeleiding is rustig, eenvoudig en gericht op het versterken van:

- lichaamsbewustzijn en aanwezigheid;
- ademregulatie en herstelvermogen;
- ontspanningsreactie en mentale veerkracht;
- integratie van inzicht op lichaamsniveau.

Voor veel mensen biedt ademcoaching een praktische basis om inzichten te integreren, emoties te reguleren en herstel te ondersteunen, waardoor inzichten beter beklijven en coaching of therapie effectiever wordt.

Wat ademcoaching níét doet

Ademcoaching is geen therapie of behandeling en vervangt geen psychologische-, medische- of coachende begeleiding.

Er worden geen diagnoses gesteld en ik werk uitsluitend binnen mijn deskundigheid. Ademwerk ondersteunt het lopende traject, nooit andersom.

Wanneer ademcoaching passend is

Doorverwijzing kan helpend zijn wanneer coachees:

- snel overprikkeld raken;
- veel 'in het hoofd' zitten;
- moeite hebben spanning te reguleren;
- stress- of herstelklachten ervaren;
- moeite hebben inzichten te verwerken of te integreren;
- een veilige plek nodig hebben om te landen en te reguleren;
- meer rust en lichaamsbewustzijn kunnen gebruiken als fundament.

Ademcoaching biedt cliënten een toepasbare manier om regulatie en lichaamsbewustzijn te versterken, als aanvulling op coaching of therapie.

Werkwijze & methodiek

Rustige, onderbouwde begeleiding binnen duidelijke kaders

Hoe ik werk

Mijn begeleiding is rustig, eenvoudig en afgestemd. Ademcoaching helpt spanning, overprikkeling en ontregeling te reguleren, zodat herstel en draagkracht kunnen toenemen. De benadering is complementair: ondersteunend aan zorg, coaching en therapie, nooit vervangend.

De methoden die ik inzet

B-Mind: Een rustige, functionele ademhaling gericht op CO₂-regulatie, HRV-ondersteuning en het herkennen en ontspannen van spanning. Onderbouwd, gestructureerd en direct toepasbaar in het dagelijks leven.

Buteyko: Vertraagde, efficiënte ademhaling die helpt het ademprofiel te herstellen, CO₂-tolerantie te verbeteren en neusademhaling als basis terug te brengen.

Release Methode: Zeven rustige, niet-verbonden oefeningen die spanning helpen loslaten zonder forceren. Gericht op ontspanning, regulatie en het activeren van het zelfherstellend vermogen.

Professionele kaders

Ademcoaching is geen therapie, behandeling of vervanging van zorg. Ik stel geen diagnoses en werk alleen binnen mijn eigen deskundigheid. Ademwerk ondersteunt wat er al in beweging is binnen een begeleidingstraject.

Deze principes vormen de fysiologische basis onder ademcoaching:

- Langzame ademhaling activeert het parasympathisch zenuwstelsel.
- Ademregulatie ondersteunt HRV, een belangrijke stressmarker.
- CO₂-tolerantie beïnvloedt spanning, rust en het ademprofiel.
- Neusademhaling stimuleert NO (stikstofmonoxide), belangrijk voor zuurstofafgifte en vasodilatatie.



Traject

De opbouw zorgt voor duurzame integratie en toepasbaarheid in het dagelijks leven

Gratis kennismakingsgesprek

Een rustige kennismaking van 45-60 minuten. We verhelderen de vraag, onderzoeken wat nodig is en bepalen samen of ademcoaching passend is.

Het traject

Een traject bestaat uit vijf sessies van 60 minuten, vaak verspreid over acht weken:

week 1 – week 2 – week 4 – week 6 – week 8

Inhoud van het traject

- reguleren van adem en spanning;
- bewustwording van patronen en reacties;

- leren schakelen tussen belasting en herstel;
- opbouwen van energie, draagkracht en veerkracht;
- toepassen in werk en dagelijks leven.

Rolafbakening

AdemBalans werkt aanvullend op zorg en begeleiding. Dat betekent:

- de focus ligt op ademcoaching;
- geen intensieve of verbonden ademhaling bij contra-indicaties;
- werken binnen professionele grenzen;
- zorgvuldig en AVG-proof.

Afstemming met verwijzers vindt uitsluitend plaats met toestemming van de cliënt.



Over AdemBalans

AdemBalans staat voor rust, verbinding en aandacht. Ik begeleid mensen op een nuchter-warme en mensgerichte manier waarbij ik kijk wat iemand nodig heeft.

Mijn naam is **Arjen Bontenbal**, ademcoach en ervaringsdeskundige op het gebied van spanning en regulatie. Mijn achtergrond en brede ervaring in coaching en het begeleiden van mensen in uitdagende fases, vormt de basis van een rustige en zorgvuldige werkwijze.

Professionals ervaren de samenwerking als helder en zorgvuldig. Cliënten ervaren ruimte, rust en veiligheid.

Contact:

AdemBalans, Pepijnstraat 112, 5921 HP Venlo
06 - 11 37 86 59
arjen@adem-balans.nl
www.adem-balans.nl

U bent welkom voor overleg, afstemming of een inhoudelijke verkenning.