

*In dit document verwijzen “ik”, “mij” of “begeleider”
naar Hans Hoegaerts,
handelend via Ont/moet BV (BE 0841.025.137).*



VOOR JE BEGINT

@hanshoegaerts

***Een gids voor diep persoonlijk werk
&
Algemene voorwaarden***

Laatste update: juni 2026

Dit document bestaat omdat ik geloof dat mensen recht hebben op eerlijke en begrijpbare informatie over wat persoonlijk werk werkelijk is, wat het kan brengen, en waar **extra aandacht of verantwoordelijkheid** nodig wordt.

Veel algemene voorwaarden voelen afstandelijk aan. Daarom heb ik geprobeerd dit anders te schrijven: duidelijk waar het moet, menselijk waar het kan.

Ik praat onder andere over *grenzen, contra-indicaties, fysieke of emotionele belasting, en het belang van open communicatie*. Niet alleen om zorgvuldig te kunnen begeleiden, maar ook omdat ik geloof dat samenwerken alleen slaagt wanneer iedereen zijn eigen rol draagt.

Mijn verantwoordelijkheid is onder andere om duidelijke kaders te bieden en zorgvuldig te begeleiden. **Jouw verantwoordelijkheid** is onder andere om eerlijk te zijn over je fysieke en emotionele toestand, je grenzen aan te geven en zorg te dragen voor jezelf tijdens en tussen sessies.

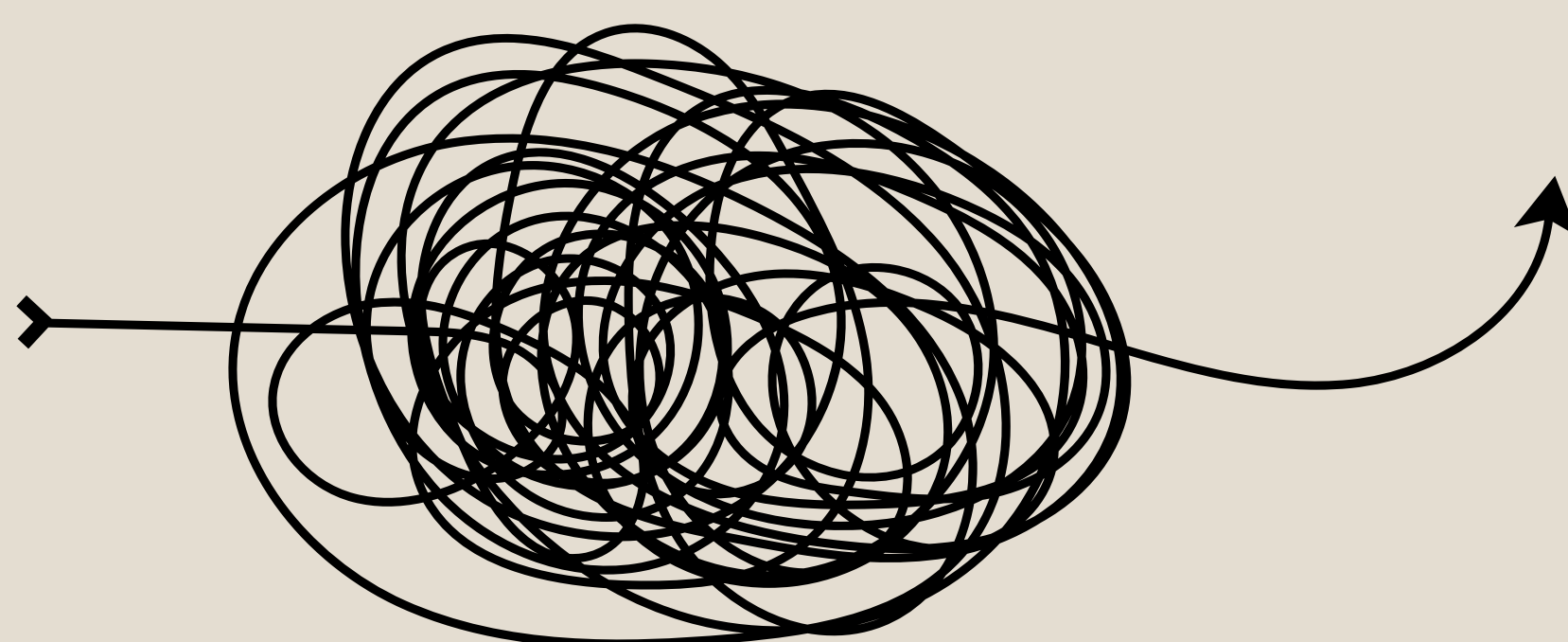
Dit document is er voor iedereen die werkt met ademwerk, coaching of lichaamswerk, bij mij of elders.

@hanshoegaerts

OVERZICHT

- I. *Dit werk is geen rechte lijn*
- II. *Het lichaam reist mee*
- III. *Veiligheid, capaciteit en grenzen*
- IV. *Overweldiging, expressie en tempo*
- V. *Hoe kies je een begeleider?*
- VI. *Integratie: het werk na de sessie*
- VII. *Wanneer extra voorzichtigheid nodig is*
- VIII. *Grenzen van dit werk & praktische afspraken*
- IX. *Neem je tijd*

I.
**Dit werk is geen
rechte lijn**



Veel mensen stappen persoonlijk werk binnen met de verwachting dat inzicht iets oplost. Dat verandering logisch verloopt. Dat je lichaam volgt zodra je hoofd iets begrijpt.

In mijn ervaring werkt het zelden zo netjes.

Patronen ontstaan niet uit iets dat je niet goed genoeg deed. Het zijn intelligente manieren om **veiligheid, verbinding, controle** of **stabiliteit** te bewaren in omstandigheden die ooit *echt* waren.

Persoonlijke ontwikkeling gaat niet noodzakelijk over het *doorbreken* of *loslaten* van die patronen.

Het gaat in de eerste plaats over leren herkennen wat je systeem probeert te **beschermen**, en hoeveel energie dat vandaag misschien kost.

Soms begint verandering daarom niet met een grote doorbraak, maar met iets veel kleiner: merken dat je jezelf voortdurend inhoudt. Of beseffen dat rust onveiliger voelt dan drukte.

Het is een **proces van expansie en contractie**, van je patronen steeds weer te ontmoeten om je er stap voor stap anders toe te leren verhouden.

Belangrijk om te weten: niet alle intense ervaringen zijn automatisch diepgaand of transformerend.

II. Het lichaam reist mee

Je kan iets begrijpen met je verstand, terwijl je lichaam nog steeds reageert alsof een oude situatie nog bezig is. Alsof een deel van jou al weet dat iets anders mag, terwijl een ander deel eerst wil voelen of het ook echt veilig genoeg is.

Verandering gebeurt zelden alleen in het hoofd.

Het lichaam onthoudt **ritme, houding, timing en ademhaling,**

Daarom voelt diep werk soms verrassend lichamelijk, zelfs wanneer het gesprek heel helder lijkt. Mensen merken bijvoorbeeld:

- *spanning* in borst, buik of keel
- een *ademhaling* die verandert
- *vermoeidheid* die plots voelbaar wordt
- *emotie* die dichterbij komt
- *impulsen* die jarenlang werden ingehouden
- of net hoe weinig ze eigenlijk *voelen*

Dat betekent niet automatisch dat er iets misloopt. Vaak betekent het gewoon dat het lichaam begint mee te doen in iets wat voordien **vooral mentaal** bleef.

III. Veiligheid, capaciteit en grenzen

*Veiligheid betekent niet dat alles zacht, rustig
of comfortabel moet voelen.*

Veiligheid gaat daarom minder over het **vermijden van spanning**, en meer over het **hebben van voldoende bedding** om jezelf niet kwijt te raken wanneer er iets beweegt.

Capaciteit gaat niet alleen over hoeveel intensiteit je aankan. Eerder over *hoeveel je kan ervaren zonder het contact met jezelf kwijt te raken.*

Veel mensen hebben geleerd om lang over hun grens te gaan terwijl ze toch blijven functioneren. Daardoor voelt stoppen soms als falen, terwijl het vaak precies het tegenovergestelde is.

Meestal groeit capaciteit wanneer **intensiteit en herstel** elkaar voldoende mogen afwisselen.

Over leren herkennen wanneer iets beweegt, maar ook wanneer iets tijd nodig heeft om te **landen**.

IV. Overweldiging, expressie en tempo

Eén van de grote misverstanden in persoonlijk werk is dat expressie hetzelfde zou zijn als explosie.

Alsof diep werk pas “echt” is wanneer iemand hard huult, roept of volledig door een emotie wordt meegenomen.

Maar meestal begint expressie veel subtieler.

- *Een zucht.*
- *Een gespannen kaak.*
- *Een impuls die bijna onmiddellijk terug wordt ingeslikt.*
- *Een lichaam dat zich inhoudt terwijl er eigenlijk beweging wil ontstaan.*

Diep werk gaat daarom voor mij niet over “zoveel mogelijk intensiteit voelen”. Het gaat **niet over catharsis** najagen.

Het gaat eerder over leren **aanwezig blijven** bij de hoeveelheid intensiteit die er nu werkelijk is, en daar expressie aan geven *zonder het contact met jezelf te verliezen.*

**V.
Hoe kies je
een begeleider?**

De wereld van coaching, ademwerk en lichaamswerk is breed geworden. Dat brengt veel moois, maar maakt het soms ook moeilijk om in te schatten wat veilig, degelijk of passend is voor jou.

Een goede begeleider herken je meestal niet alleen aan intensiteit of sterke verhalen. Maar ook aan hoe iemand reageert **wanneer iets niet volgens plan verloopt.**

Je mag dus vragen stellen:

- *Hoe werk je met veiligheid en grenzen?*
- *Wat gebeurt er wanneer iemand overweldigd raakt?*
- *Hoe kijk je naar trauma en regulatie?*
- *Kan iemand vertragen of stoppen tijdens oefeningen?*
- *Wanneer verwijst je door?*
- *Welke opleiding of ervaring heb je?*
- *Is er EHBO-kennis aanwezig?*

In mijn ervaring herken je goede begeleiding meestal aan hoeveel ruimte er bestaat voor **nuance, tempo, keuzevrijheid en menselijkheid.**

VI.
Integratie:
het werk begint
na de sessie

Veel mensen denken dat de sessie het werk is. Maar vaak begint het echte werk pas daarna.

Het werk zit dus niet noodzakelijk in grote inzichten of spectaculaire veranderingen, maar in de kleine momenten waarop iets blijft nazinderen.

- *Een gesprek dat terugkomt.*
- *Meer vermoeidheid dan verwacht.*
- *Een grens die plots duidelijker voelbaar wordt.*
- *Het besef hoeveel spanning normaal gezien voortdurend aanwezig is.*

Daarom vraagt integratie vaak iets heel eenvoudigs: ruimte.

Ruimte **om niet onmiddellijk verder te moeten.**
Ruimte **om niet alles meteen te analyseren.**
Ruimte **om een lichaam te laten volgen op zijn eigen tempo.**

VII.
**Wanneer extra
voorzichtigheid nodig is**

Diep persoonlijk werk is niet voor iedereen op elk moment even passend. Dat betekent niet dat er iets mis is met iemand. Alleen dat sommige situaties meer zorg of professionele ondersteuning vragen dan een sessie of workshop op dat moment kan bieden.

Zeker ademwerk en intens lichaamsgericht werk kunnen **activerend** zijn. Niet alleen emotioneel, maar ook fysiek en neurologisch.

Neem daarom vooraf contact op of overleg met een arts of behandelaar bij onder meer:

- *cardiovasculaire aandoeningen (ook in de familielijn)*
- *hoge bloeddruk of hartritmestoornissen*
- *epilepsie*
- *aneurysma's*
- *recente operaties*
- *zwangerschap*
- *ernstige ademhalingsproblemen*
- *neurologische aandoeningen*
- *recente psychiatrische opname*
- *psychosegevoeligheid*
- *ernstige dissociatieve klachten*
- *zware trauma-activatie*
- *suïcidaliteit*
- *recente wijzigingen in medicatie*

Ook wanneer je twijfelt, is het meestal verstandiger **om dat gesprek vooraf te voeren** dan tijdens een intens proces te ontdekken dat je systeem eigenlijk meer ondersteuning nodig had.

VIII.
Grenzen van dit werk
&
praktische afspraken

*Persoonlijk werk kan veel in beweging zetten.
Maar dat betekent niet automatisch dat
elk proces daardoor ook een vervanging
wordt voor medische, psychologische of
psychiatrische zorg.*

Niet elke vorm van lijden opgelost kan worden door “*dieper te voelen*” of *nog een laag verder te gaan*. In mijn ervaring vraagt echte zorg juist meer nuance dan dat.

Daarom vervangt dit werk geen:

- *medische diagnose*
- *psychotherapie*
- *psychiatrische behandeling*
- *crisiszorg*
- *traumatherapie*
- *medicatieadvies*
- *medische opvolging*

Persoonlijk werk kan ondersteunend zijn. Soms zelfs diepgaand ondersteunend. Maar het blijft belangrijk dat het zijn eigen grenzen kent.

Ik behoud mij het recht voor deelname te weigeren, uit te stellen of stop te zetten wanneer ik inschat dat dit werk op dat moment niet passend of veilig is, of wanneer gespecialiseerde ondersteuning meer aangewezen is.

Akkoord

Door deelname te bevestigen - via de website, per e-mail, telefonisch of via een ander kanaal - verklaar je je akkoord met de inhoud van dit document en de bijhorende voorwaarden.

Een expliciete handtekening is niet vereist.
Deelname geldt als bevestiging van akkoord.

Veiligheid & verantwoordelijkheid

Deelname gebeurt *vrijwillig* en *op eigen verantwoordelijkheid*.

Dat betekent onder andere:

- *dat je relevante medische of psychische informatie vooraf communiceert*
- *dat je verantwoordelijkheid blijft dragen voor je gezondheid*
- *dat je grenzen mag aangeven*
- *dat je op elk moment mag vertragen of stoppen*
- *dat veiligheidsinstructies gerespecteerd worden*

Wanneer veiligheid onvoldoende gegarandeerd kan worden - voor jezelf, de groep of de begeleiding - kan deelname tijdelijk of definitief stopgezet worden.

Persoonlijk werk is een inspanningsverbintenis en geen resultaatsverbintenis. Hoewel ik mij engageer om zorgvuldig en professioneel te begeleiden, kan geen specifiek resultaat worden gegarandeerd.

Vertrouwelijkheid

Wat je deelt tijdens individuele sessies behandel

ik vertrouwelijk.

Binnen groepswork verwacht ik dezelfde zorg van deelnemers:

- *respect voor privacy*
- *geen opnames zonder toestemming*
- *geen persoonlijke verhalen van anderen buiten de groep delen*

Ik kan de vertrouwelijkheid van andere deelnemers niet garanderen, hoewel ik deelnemers hier expliciet toe uitnodig.

Drugs & alcohol

Gebruik van drugs of alcohol voor of tijdens sessies, workshops of groepswork is *niet toegestaan*.

Persoonsgegevens

Ik verwerk je gegevens uitsluitend in het kader van onze samenwerking. Ze worden niet gedeeld met derden.

Je hebt steeds recht op inzage, correctie of verwijdering van je gegevens via [hanshoegaerts.be](https://www.hanshoegaerts.be).

Ik handel conform de GDPR-wetgeving (Verordening EU 2016/679).

Aansprakelijkheid

Ik engageer mij om zorgvuldig, professioneel en binnen redelijke veiligheidsgrenzen te werken. Tegelijk blijft deelname *vrijwillig en op eigen verantwoordelijkheid*.

Ik kan niet aansprakelijk gesteld worden voor fysieke, psychische of medische klachten die voortvloeien uit *bestaande, onderliggende of niet gemelde aandoeningen*, noch voor gevolgen van het niet opvolgen van veiligheidsinstructies of het achterhouden van relevante informatie. Mijn aansprakelijkheid blijft beperkt tot wat wettelijk en via de beroepsaansprakelijkheidsverzekering gedekt is, behalve in geval van opzet of grove nalatigheid.

Klachten

Voelde iets niet goed? Zeg het.

Bij voorkeur rechtstreeks, zodat we het gesprek kunnen voeren.

Schriftelijke klachten behandel ik binnen 14 dagen.

In dit document verwijzen “ik”, “mij” of “begeleider” naar Hans Hoegaerts, handelend via Ont/moet BV (BE 0841.025.137).

**IX.
Neem
je tijd**

Lees. Voel. Vraag. Twijfel gerust even.

Misschien is één van de vreemdste dingen aan persoonlijk werk dat mensen vaak denken dat ze **onmiddellijk klaar moeten zijn** om eraan te beginnen. Alsof je eerst exact moet weten wat je nodig hebt, hoe diep je wil gaan, of welk proces volledig juist is voor jou.

Maar veel mensen beginnen net omdat ze dat nog **niet weten**.

Wat meestal belangrijker is, is voldoende ruimte voelen om eerlijk te mogen aftasten.

Om vragen te stellen.

Om twijfel serieus te nemen.

Om te merken wat je lichaam doet wanneer iets te snel, te vaag of te intens voelt.

Daarom hoeft dit werk geen sprong te zijn. Het mag ook een gesprek zijn, een eerste ervaring, een rustige verkenning.

Neem dus je tijd.