

*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*

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.

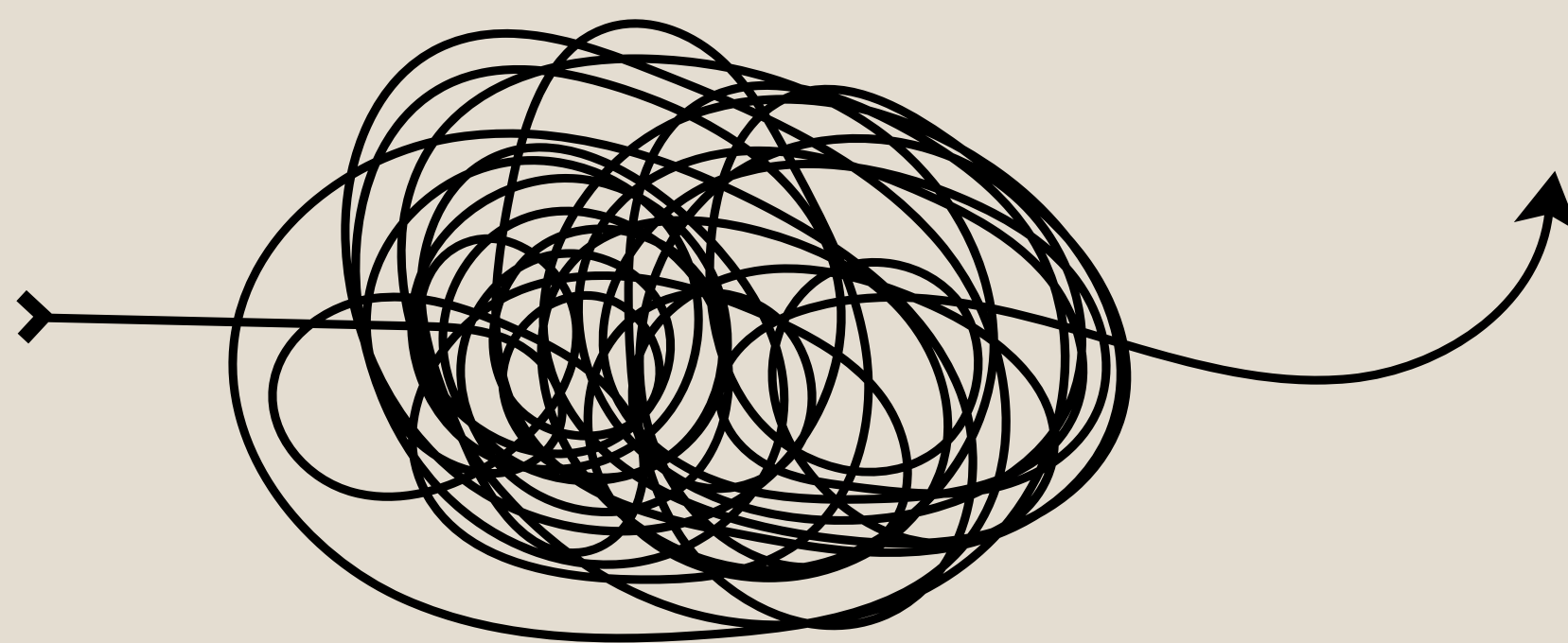
Dit document is er voor iedereen die werkt met ademwerk, coaching of lichaamswerk, bij mij of elders.

@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 stap voor stap - je patronen steeds weer ontmoeten om je er anders toe te leren verhouden.

## **II. Het lichaam reist mee**

*Verandering gebeurt zelden alleen in het hoofd.*

*Je kan iets begrijpen met je verstand, terwijl je lijf nog steeds reageert alsof een oude situatie bezig is. Alsof begrip en beleving niet hetzelfde tempo hebben en dat klopt vaak ook.*

Hoe iemand **ademt, beweegt, opspant** of net **afvlakt** in bepaalde situaties zijn patronen die ergens logisch waren. Die niet zomaar verdwijnen omdat je ze nu ziet.

Daarom voelt diep werk soms verrassend lichamenlijk, 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.*

Het betekent eerder: genoeg ruimte hebben om aanwezig te blijven bij wat er gebeurt, **zonder jezelf te verliezen in wat er beweegt.**

*Niet alle intense ervaringen zijn automatisch diepgaand.* Niet elk lichaam dat een reactie toont, voelt zich daarom ook veiliger. Dat onderscheid is belangrijk.

Capaciteit gaat niet over hoeveel intensiteit je aankan. Het gaat 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 blijven functioneren. Doorzetten voelt vertrouwd. **Stoppen voelt soms als falen**, terwijl het vaak precies het tegenovergestelde is.

*Grenzen aangeven, vertragen, hulp vragen*, dat zijn geen tekenen van zwakte. Vaak zijn het de momenten waarop iemand **meer contact** begint te maken **met zichzelf**.

Capaciteit groeit meestal wanneer **intensiteit en herstel** elkaar voldoende mogen afwisselen. Leren herkennen wanneer iets beweegt, maar ook wanneer iets tijd nodig heeft om te landen... dat is even belangrijk als de beweging zelf.

## **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 huilt, 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.*

Veel mensen hebben precies daar geleerd zichzelf te onderbreken. Tot spanning zich alleen nog kan tonen via **volledige controle**, of **volledige overspoeling**.

Diep werk gaat daarom niet over zoveel mogelijk intensiteit voelen, of over catharsis najagen. Het gaat over *leren aanwezig blijven bij wat er nu werkelijk is* en daar *expressie aan geven zonder het contact met jezelf te verliezen*.

Tempo is daarin even belangrijk als beweging. Soms is vertragen de meest eerlijke vorm van expressie die er op dat moment is.

**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.*

Zeker omdat intensiteit soms verkocht wordt als bewijs van kwaliteit.

Terwijl duurzame begeleiding zich meestal veel subtieler toont in *hoe iemand reageert wanneer iets niet volgens plan verloopt, wanneer iemand een grens aangeeft, of wanneer het antwoord gewoon “ik weet het niet” is.*

Je mag vragen stellen. Aan elke begeleider, ook aan mij:

- *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 verwijs je door?*
- *Welke opleiding of ervaring heb je?*
- *Is er EHBO-kennis aanwezig?*

Dat zijn geen lastige vragen. Dat zijn volwassen vragen waar jij zelf ook *verantwoordelijkheid* over je eigen proces mee neemt.

**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.*

Niet 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.*

Lichamen veranderen meestal trager dan inzichten. Dat is geen probleem, dat is nu eenmaal hoe het werkt.

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.**

Dat is geen stilstand. Dat is ook deel van het werk.

**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. Het zenuwstelsel maakt weinig onderscheid tussen wat je begrijpt en wat het ervaart.

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. Niet omdat het werk dan niet mogelijk is, maar omdat goede voorbereiding het verschil maakt tussen iets dat je draagt en iets dat je overweldigt.

**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. En dat ik die grenzen mee benoem wanneer ik ze zie.

## **Akkoord**

Dit document wordt bij eerste contact toegestuurd en is beschikbaar via [hanshoegaerts.be](https://hanshoegaerts.be). *Door een afspraak te bevestigen, deel te nemen aan een sessie, workshop of traject - via de website, per e-mail, telefonisch of via een ander kanaal - verklaar je er kennis van te hebben genomen en ga je akkoord met de inhoud.*

Hans Hoegaerts bewaart per cliënt een aantoonbaar spoor van deze mededeling als bewijs 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.

## **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*

## **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](http://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**

*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 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 er in je beweegt wanneer iets te snel, te vaag of te intens voelt.

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

Lees. Voel. Vraag. Twijfel gerust even.

Neem je tijd.

Hans Hoegaerts

*Ont/moet*

*hanshoegaerts.be*

*@hanshoegaerts*