



Lichaamsgerichte Traumatherapie & Coaching

MAKING  
STEPS

# Annemarie Vrouwencoaching

[www.makingsteps.nl](http://www.makingsteps.nl)

[info@makingsteps.nl](mailto:info@makingsteps.nl)

06-18261597

Infoboekje over zelfverwaarlozing



Lichaamsgerichte Traumatherapie & Coaching

# MAKING STEPS

***Ken jij iemand die zichzelf of een ander verwaarloost?***

Verwaarlozing betekent het nalaten om te voorzien in de fundamentele behoeften van een persoon. Dit kan fysiek, emotioneel of medisch zijn.

Het komt vaak voor bij kinderen, ouderen en afhankelijke volwassenen, maar kan iedereen treffen.

Verwaarlozing kan op verschillende manieren en in verschillende vormen voorkomen. Hier zijn enkele veelvoorkomende tekenen:





Lichaamsgerichte Traumatherapie & Coaching

# MAKING STEPS

Je kunt verwaarlozing herkennen:

Iemand draagt ongepaste of vuile kleding.

Slechte hygiëne (bijvoorbeeld onaangename lichaamsgeur, vuile kleding, onverzorgd uiterlijk).

Onbehandelde medische problemen of verwondingen.

Maar ook:

Gevoelens van waardeloosheid of minderwaardigheid.

Depressie, angst, of andere geestelijke gezondheidsproblemen.

Emotionele teruggetrokkenheid of a

Verandering in eet- of slaapgewoonten.

Terugtrekken uit sociale interacties en activiteiten.

Frequent school- of werkverzuim.

- 
- 
- 
- .Leven in een vervuilde of onveilige omgeving

- Gebrek aan basisvoorzieningen zoals verwarming, elektriciteit of stromend water of ongeschikte woonomstandigheden



Lichaamsgerichte Traumatherapie & Coaching

# MAKING STEPS

Verwaarlozing kan diepe gevolgen hebben zoals:

Chronische stress en angst.

Depressie en andere stemmingsstoornissen.

Posttraumatische stressstoornis (PTSS).

maar ook:

Ondervoeding en groeiachterstanden bij kinderen.

Chronische ziekten door onbehandelde medische problemen.

Algemeen slechte gezondheid en verhoogde vatbaarheid voor ziektes.

en:

Moeite met het aangaan en onderhouden van relaties

Vertrouwensproblemen

Sociale isolatie en eenzaamheid

Academische en Werkprestaties:

Verminderde school- of werkprestaties

Verhoogd verzuim en uiteindelijke uitval

Gebrek aan motivatie en zelfvertrouwen





Lichaamsgerichte Traumatherapie & Coaching

# MAKING STEPS

Verwaarlozing is een ernstige vorm van mishandeling die aanzienlijke schade kan veroorzaken. Door de tekenen te herkennen en actie te ondernemen, kun je jezelf of anderen beschermen en bijdragen aan een veilige en ondersteunende omgeving.

Bij Making Steps bieden we lichaamsgerichte traumatherapie en trauma sensitieve coaching die kan helpen. Door bewustwording, zelfacceptatie en praktische technieken, kun je leren om veranderingen toe te passen in je leven.

Heb je vragen of wil je meer weten?



Bel ons gerust of stuur een bericht.

We zijn hier om te ondersteunen en te helpen om sterker en zelfverzekerder in het leven te staan. Tot snel!



Lichaamsgerichte Traumatherapie & Coaching

# MAKING STEPS

Maak kennis met Annemarie, een gepassioneerde en ervaren professional woonachtig in Breda. Opgegroeid in Friesland, heeft ze een turbulente jeugd doorstaan maar altijd steunende mensen om zich heen gehad.

Deze steun heeft haar doen inzien hoe belangrijk het is dat er iemand in je gelooft en je steunt. In 2003 heeft Annemarie rust en richting gevonden door moslim te worden, wat haar innerlijke balans heeft versterkt.

Van jongs af aan is Annemarie geïnteresseerd geweest in mensen en heeft ze graag anderen geholpen. Ondanks haar eerdere successen in het helpen van mensen, voelde ze een behoefte aan een diepere, meer bewuste benadering van ondersteuning.

Dit leidde haar naar een opleiding in lichaamsgerichte traumatherapie, waar ze essentiële vaardigheden ontwikkelde zoals felt sense en intersubjectieve waarneming.

Ze leerde hoe belangrijk het is om een veilige omgeving te creëren voor therapie en hoe om te gaan met schaamte, schuldgevoelens, dissociatie en fragmentatie. Annemarie's missie is om andere vrouwen te helpen die niet willen worden geleefd, maar zelf willen kiezen voor hun leven. Met haar expertise en compassie ondersteunt ze vrouwen bij het vinden van hun eigen kracht en zelfbewustzijn.



Lichaamsgerichte Traumatherapie & Coaching

# MAKING STEPS

Wat anderen over Annemarie zeggen:

Eerlijk: Annemarie werkt op basis van eerlijkheid, wat haar relaties en manier van werken authentiek en betrouwbaar maakt.

Essentie ontdekken: Ze kan van iets groots iets klein(er)s maken en snel tot de kern komen, waardoor ze effectief problemen aanpakt.

Helikopterview: Annemarie heeft een goed overzicht en kan afstand houden van situaties, waardoor ze objectieve en waardevolle inzichten biedt.

Empathie: Door haar eigen levenservaring weet ze mensen te verbinden en het goede in iedereen te zien.

Oog voor alle partijen: Ze begrijpt en respecteert de situatie van alle betrokken partijen, wat haar benadering evenwichtig en rechtvaardig maakt.