



BEWEGEN

EN

ONTFLADEN

Geert Gielissen is een gediplomeerde fitness instructeur en personal trainer.



Geert heeft ruim tien jaar bij de Maatschappelijke Opvang in de Fitfactory gewerkt met mensen die behoefte hadden aan beweging en het opheffen van blokkades.

Als je te kampen hebt met boosheid, verdriet, eenzaamheid of andere gevoelens. Hoe raak je dan de druk in je hoofd en lijf kwijt?

Onder begeleiding van Geert ga je, altijd met bewaking van je eigen grenzen, fysiek uit je dak door bijvoorbeeld je frustratie er uit te schreeuwen, schoppen of te slaan.

Dat klinkt heftig en dat is het ook. Maar de praktijk heeft aangetoond dat deze vormen van ontlading tot goede resultaten kunnen leiden. Een positiever zelfbeeld, meer zelfvertrouwen en meer rust in je lijf.

JEROEN was onvoorspelbaar agressief, nerveus en onberekenbaar. Hij leerde tijdens de sessies te luisteren naar de signalen die hieraan vooraf gingen en accepteerde later hulp en de benodigde medicatie van professionele hulpverleners. Jeroen is inmiddels veel minder agressief en in staat om mee te werken aan een betere toekomst.

SUZY leefde in een samengesteld gezin en werd ondergesneeuwd met als gevolg: dagelijks conflicten, niet gehoord worden en uiteindelijk zelfbeschadiging. Tijdens één van de lessen heeft Geert haar bewust geprovoceerd waarna ze zich emotioneel helemaal liet gaan. Nadien is ze toegankelijker geworden en leerde ze beter voor zichzelf op te komen.

SAMENWERKING Bij Jeroen en Suzy werkte Geert altijd samen met professionele behandelaars of hulpverleners. Iedere deelnemer is uniek en heeft een eigen benaderingswijze die tijdens het traject nauwlettend wordt bewaakt door alle betrokkenen.

PARTNERS De huidige partners van de Fitfactory zijn de GGZ, het Speciaal Onderwijs, de verslavingszorg en de maatschappelijke opvang.

AANMELDING De Fitfactory is in de Jobfactory, Engelseweg 127 in Helmond. Aanmelding is mogelijk via je trajectbegeleider. De trajectbegeleider bespreekt met jou wat je doelen zijn en zorgt dat Geert voldoende informatie heeft om gericht met jou samen te werken.