

Hoe kan acupunctuur helpen ?

De acupuncturist gaat eerst luisteren naar jouw individuele verhaal om van daaruit een energetisch bilan (overzicht) op te stellen dat specifiek bij jou past. Hier wordt gekeken welke elementen uit balans zijn geraakt en hoe deze te herstellen. Bij een 'shen'-verstoring gaat de acupuncturist specifieke punten op de meridianen (energielijnen) aanprikken om de 'shen' te kalmeren zodat de rust in je geest weer terugkomt.

Na de sessies voel je je lichter en kom je dichterbij wie je bent. Voor alle emoties die je als aankomende volwassene kunt ervaren, kan acupunctuur je niet behoeden. Wel zorgt acupunctuur ervoor dat je deze emoties veel beter aankunt en makkelijker kunt loslaten, doordat je innerlijke balans wordt hersteld.



Wordt acupunctuur terugbetaald?

- Mutualiteiten: Behandelingen uitgevoerd door een acupuncturist, aangesloten bij de BAF, worden door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw mutualiteit of de BAF-acupuncturist.
- Verzekeringsmaatschappijen: Een aantal verzekeringsmaatschappijen hebben met BAF terugbetalingsakkoorden afgesloten in het kader van (sport)ongevallen- en hospitalisatieverzekering. U kan hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF-acupuncturist.

Erkende acupuncturisten

De adressenlijst van acupuncturisten, erkend door de wettige beroepsvereniging Belgian Acupunctors Federation BAF kan geraadpleegd worden op de website www.acupunctuur-baf.be.



Psycho-emotionele klachten bij jongeren Acupunctuur kan helpen



Uit epidemiologische studies van de Wereldgezondheidsorganisatie blijkt dat 30 procent van de jongeren een mentale aandoening heeft.

Het meest frequent zijn verslaving aan alcohol en drugs, depressie, angststoornis, sociale fobie en obsessief-compulsieve stoornis.

Het familiale, sociale, economische, culturele en spirituele milieu waarin jongeren vandaag leven, is de laatste tientallen jaren sneller geëvolueerd dan in de hele geschiedenis van de mensheid samen.

Sommige situaties en gebeurtenissen maken het leven er niet makkelijker op, zoals:

Echtscheidingen, eenoudergezinnen, samengestelde gezinnen, financiële moeilijkheden van de ouders, invloed van sociale netwerken zoals Instagram, TikTok en Snapchat, seksuele problemen/intimidatie, verlies van een dierbare of een stukgelopen relatie.

Angsten

Door de hoge werkdruk op school en verwachtingen uit hun omgeving is er een constante stressfactor aanwezig die zich kan vertalen naar faalangst. Hormonen beginnen een rol te spelen en zich sociaal handhaven binnen de groep wordt zeer belangrijk. Veel jongeren kunnen de druk van hun leeftijdsgenoten niet aan en ontwikkelen een sociale angst.

Hersenen in ontwikkeling

De kwetsbaarheid op deze leeftijd is te verklaren doordat de hersenen op dat moment in volle ontwikkeling zijn. Het rijpingsproces van de

neurale netwerken versnelt rond de leeftijd van 11 jaar. Vanaf 15 jaar worden jongeren kwetsbaarder, omdat dan het limbisch systeem (het deel van de hersenen dat instaat voor emoties) volledig ontwikkeld is en op volle kracht draait. Dit gebeurt terwijl de hersenzones die instaan voor planning en controle van driften zich net beginnen te verfijnen. Deze functies zijn essentieel voor het psychische evenwicht: Hoe meer jongeren zichzelf kunnen beheersen en kunnen plannen, hoe stabielere ze psychisch worden. Als hun ontwikkeling verstoord wordt, dan kan de controle over hun emoties problematisch worden en worden ze kwetsbaarder. Andere factoren die de hersenontwikkeling beïnvloeden, houden verband met de manier van leven: Ongezonde voeding, te weinig slaap en fysieke activiteit.

Dit kan zich uiten in een scala van klachten:

- Verlies van interesse in school;
- Snellere irritatie en agressie;
- Zin in sociale contacten vermindert;
- Spijbelen;
- In zichzelf keren, neerslachtigheid;
- Constant stressgevoel;
- Lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn en buikpijn;
- Angsten, paniekaanvallen en hyperventilatie;
- Geheugenverlies en concentratieproblemen;
- Slaapproblemen.

Acupunctuur en adolescentie

De traditionele Chinese geneeskunde benadert de verschillende levensfasen vanuit de 5 elementen: Water, hout, vuur, aarde en metaal. In elke levensfase doorlopen wij ook deze cyclus van de elementen. In de puberjaren van 12 tot 18 jaar is het vuurelement in volle glorie. Het vuurelement is gekoppeld aan het hart en legt de nadruk op relaties. In je hart huist de energie die de connectie vormt tussen de mens en de kosmos, deze energie wordt de 'shen' genoemd - de ziel van het hart.

De energie van 'shen' uit zich in: Helder denken, een goed geheugen, scherpe zintuigen en creativiteit, liefde, inlevingsvermogen, vriendelijkheid, vrijgevigheid, acceptatie, vergevingsgezindheid en tolerantie.

Het is dit innerlijk licht dat straalt doorheen de ogen en ons de richting geeft in het leven. Als de 'shen' verstoord is ervaar je onrust in je geest. Deze kan verstoord worden door heftige emoties of een emotionele shock. Verder kan een gevoel van 'niet gezien worden' als de persoon die je bent ook voor een verstoring zorgen. De adolescent past zich dan continu aan, waardoor de eigen identiteit niet verankert.