



# BRTT & TRB VEILIGHEIDSINFORMATIE

Vorbereiding, aandachtspunten en contra-indicaties

## Lees dit vóór je sessie.

BRTT/TRB kan intensief adem- en lichaamswerk bevatten. Deze veiligheidsinformatie helpt bepalen wanneer extra voorzichtigheid, overleg of uitstel nodig is. De lijst is een screeningsinstrument en geen medische diagnose.

## Voor de sessie

- Zorg dat BergBalance beschikt over relevante informatie over je gezondheid en medicatie.
- Gebruik geen alcohol of recreatieve/psychoactieve middelen rondom de sessie en kom niet onder invloed naar een sessie.
- Draag comfortabele kleding en volg de praktische voorbereiding die vooraf is afgesproken.
- Het maken van foto-, video- of audio-opnames tijdens de sessie is niet toegestaan, tenzij vooraf uitdrukkelijk anders is afgesproken.
- Geef relevante allergieën of dieetwensen tijdig door wanneer eten of drinken onderdeel is van de bijeenkomst.

## Wanneer eerst overleggen

Neem vóór deelname contact op met BergBalance wanneer één of meer van onderstaande situaties van toepassing zijn. Afhankelijk van de situatie kan aanpassing, uitstel of overleg met een arts/behandelaar nodig zijn.

- Zwangerschap.
- Hart- of vaatproblemen, ongecontroleerde hoge bloeddruk of een voorgeschiedenis van beroerte/hersenbloeding.
- Glaucoom of andere aandoeningen waarbij sterke drukveranderingen of intensieve ademhaling mogelijk relevant zijn.
- Epilepsie of aanvallen.
- Ernstige of instabiele psychische klachten, psychosegevoeligheid, recente psychose of andere omstandigheden waarbij intensief lichaams- of ademwerk onregelend kan zijn.
- Recente operatie, ernstig letsel of een andere medische situatie die de belastbaarheid beperkt.
- Actieve afhankelijkheid van alcohol of psychoactieve middelen.
- Gebruik van medicatie waarbij je twijfelt of intensief adem- of lichaamswerk passend is.

## Medicatie

In de eerdere BergBalance-informatie werden onder andere antidepressiva, methylfenidaat, slaapmiddelen, bloeddrukverlagers, bètablokkers, migraine-/pijnmedicatie, allergiemedicatie, hoestremmers, verdovende middelen en bepaalde kruiden genoemd als aandachtspunt.

### Nieuwe veiligheidsregel:

Deze middelen zijn niet automatisch allemaal een verbod op deelname. BergBalance beoordeelt niet zelfstandig of voorgeschreven medicatie medisch veilig kan worden gestopt of aangepast. **Stop, pauzeer of wijzig medicatie nooit op advies van dit document.** Bespreek twijfel met de voorschrijvend arts of apotheker en meld relevant medicatiegebruik bij de intake.

## Psychische veiligheid

Een intensieve sessie kan emoties of lichamelijke reacties oproepen. BRTT/TRB is geen vervanging voor reguliere geestelijke gezondheidszorg. Wanneer klachten ernstig, acuut of instabiel zijn, kan BergBalance besluiten de sessie niet te starten of eerst afstemming met een passende zorgprofessional te adviseren.

## Tijdens de sessie

De deelnemer houdt regie over zijn of haar grenzen. Een oefening kan worden vertraagd, aangepast of gestopt. Lichamelijke aanraking vindt alleen plaats binnen de afgesproken professionele context en met toestemming. Toestemming kan op ieder moment worden ingetrokken.

## Na de sessie

Geef aan wanneer je je lichamelijk of emotioneel niet goed voelt. BergBalance kan praktische nazorg bieden binnen de grenzen van de eigen dienstverlening. Bij medische of psychische klachten die professionele zorg vereisen, wordt passende reguliere zorg



geadviseerd.

## Akkoord

Ik heb deze informatie gelezen en begrijp dat ik relevante gezondheidsinformatie moet melden en dat deelname kan worden aangepast of uitgesteld wanneer veiligheid daarom vraagt.

**Naam**

---

**Datum**

---

**Handtekening**

---