

# Ambulante begeleiding

Werkt het praten niet meer? Telkens weer aan tafel gesprekken voeren? Dan is doelen behalen door middel van bewegen wat voor jou! Zowel mentaal als fysiek aan de slag!

Naast begeleiding met behulp van regulier sporten, is er ook nog de keuze voor begeleiding met behulp van vechtsporten. Het probleem op een andere manier aanvliesen, dát kan met vechtsport. Op deze manier krijg je handvatten die je helpen om te gaan met bijvoorbeeld agressie of onzekerheid. Daarnaast kan het je helpen bij het herkennen en aangeven van (jouw eigen of andermans) grenzen, het behalen van doelen en het opbouwen van discipline. Je leert en ervaart wat wederzijds respect inhoudt.



**Het aangeven van je  
grenzen  
is net zo goed voor  
de ander  
als voor jezelf.**



Onze ervaren trainers begeleiden cliënten met agressie problematiek, onzekerheid, depressies en tal van andere mentale klachten. Door fysiek aan de slag te gaan, kan er vaak sneller een vertrouwensband worden opgebouwd en ontstaat een setting waarbij dingen los komen die anders verborgen blijven. De verschillende hulpvragen kunnen worden gecombineerd met onze haal- en breng service. De reden achter deze service is dat de betreffende cliënten vaak geen vervoer hebben of de trainingen willen laten schieten op dagen waarop de motivatie ontbreekt. Wij stimuleren de cliënten door actief langs te komen, te motiveren en samen naar de gym te gaan.



X-Tense biedt coaching en begeleiding aan jeugd en gezin. Wij durven buiten de hokjes te denken, verder te kijken en zien vaak nog mogelijkheden waar anderen het opgeven.

Naast begeleiding met behulp van regulier sporten, bieden wij ook begeleiding met behulp van vechtsporten in samenwerking met Private Gym Paulo Boer.

[www.x-tense.nl](http://www.x-tense.nl)  
[www.pauloboer.nl](http://www.pauloboer.nl)

## Aanmelden voor ambulante coaching en begeleiding

Om gebruik te kunnen maken van ons aanbod, dan kan dit door je te melden bij een sociaal wijkteam (of jeugdteam) in jouw gemeente. Hier werken deskundigen op het gebied van bijvoorbeeld psychische problemen, opgroei problemen en opvoedproblemen.

Het sociale team (of jeugdteam) regelt de hulp. Hier kun je aangeven dat je graag gebruik wilt maken van het aanbod van X-Tense om te werken aan je agressie problematiek of mentale weerbaarheid. Vraag je gemeente naar welk sociaal wijkteam je toe kunt.