



HYPNOTHERAPIE – INTAKEFORMULIER

Disclaimer:

Bedankt voor je interesse in een sessie bij Het Krachtkompas Coaching. Dit formulier dient om informatie te verzamelen over nieuwe cliënten en wordt uitsluitend intern gebruikt. Alle informatie wordt vertrouwelijk behandeld.

PERSOONLIJKE GEGEVENS

Naam cliënt: _____

Geboortedatum: _____

Adres: _____

Postcode en woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____

E-mail: _____

Beroep: _____

Geslacht: ☐ Man ☐ Vrouw ☐ Anders

Relatiestatus: ☐ Single ☐ Getrouwd ☐ Weduwe/weduwnaar ☐ Gescheiden ☐ Anders:

Contactpersoon in noodgeval: _____

Telefoonnummer contactpersoon: _____

ACHTERGRONDINFORMATIE

Hoe ben je bij ons terechtgekomen?

Ben je eerder onder hypnose geweest? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, hoe was je ervaring?

Welke doelen of resultaten hoop je te bereiken met hypnose?

Heb je bepaalde angsten of fobieën?

Omschrijf een plek (werkelijk of ingebeeld) waar je volledig tot rust komt:

Ben je spiritueel of religieus ingesteld? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, welk geloofssysteem of overtuiging?

Heb je kinderen? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, hoeveel? _____

Leeftijden: _____

Gebruik je alcohol? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, hoeveel drankjes per week? _____

Rook je? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, wat rook je? ☐ Tabak ☐ Wiet ☐ Anders: _____

Hoeveel sigaretten per dag? _____

Hoeveel uur slaap krijg je gemiddeld per nacht? _____

Hoe ervaren je slaapkwaliteit? ☐ Goed ☐ Gemiddeld ☐ Slecht ☐ Varieert

Doe je aan zelfzorg (zoals mediteren, wandelen, schrijven)? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, op welke manier? _____

Sport je regelmatig? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, hoeveel dagen per week? _____

Draag je contactlenzen? ☐ Ja ☐ Nee

Let op: je ogen blijven zo'n 45 minuten gesloten tijdens de sessie. Bij irritatie is het handig om je lenzendoosje en vloeistof bij je te hebben.

Heb je gehoorproblemen? ☐ Ja ☐ Nee

Indien je een gehoorapparaat draagt, graag bij je hebben voor optimaal gehoor tijdens de sessie (ogen zijn gesloten, liplezen is niet mogelijk).

GEZONDHEID

Ben je ooit behandeld door een psycholoog, psychiater of therapeut? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, geef meer informatie over duur, diagnose en effectiviteit:

Heb je last van epilepsie of aanvallen? ☐ Ja ☐ Nee

Heb je astma? ☐ Ja ☐ Nee

Heb je last van depressie? ☐ Ja ☐ Nee

Heb je ooit een verslavingsprobleem gehad? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, licht toe: _____

Heb je last van chronische pijn of migraine? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, licht toe: _____

Heb je het afgelopen jaar een medische check-up gehad? ☐ Ja ☐ Nee

Ben je momenteel onder behandeling voor een fysieke klacht of ziekte? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, beschrijf de behandeling en geef namen + telefoonnummers van zorgverleners:

Gebruik je op dit moment voorgeschreven medicatie?



LEVENSKWALITEIT & UITDAGINGEN

Welke van de onderstaande thema's spelen momenteel in je leven? (Meerdere mogelijk):

- ☐ Angst
- ☐ Concentratieproblemen
- ☐ Fysieke gezondheid
- ☐ Depressie
- ☐ Levensveranderingen
- ☐ Overactieve geest
- ☐ Vermoeidheid
- ☐ Verlies van zelfgevoel
- ☐ Relaties / gezin
- ☐ Angst voor de dood
- ☐ Mentale gezondheid
- ☐ Verdriet
- ☐ Angst voor de toekomst
- ☐ Dwanggedachten (OCD)
- ☐ Slaapproblemen
- ☐ Financiële zorgen
- ☐ Hooggevoeligheid
- ☐ Spiritualiteit / geloof

- ☐ Rouw / verlies
- ☐ Perfectionisme
- ☐ Stress
- ☐ Minderwaardigheidsgevoel
- ☐ Fobieën
- ☐ Werk / carrière

Andere aandachtspunten of recente levensveranderingen waar je iets over wilt delen:

Vorbereiding voor een online hypnotherapieessie

Voor een ontspannen en effectieve sessie, zorg voor het volgende:

Apparatuur & verbinding

- Gebruik een laptop of tablet met een goed werkende webcam en microfoon
- Zorg voor een stabiele internetverbinding (liefst via wifi of bekabeld)
- Gebruik bij voorkeur een hoofdtelefoon/oortjes voor betere geluidskwaliteit

Fysieke omgeving

- Kies een stille, afgesloten ruimte waar je niet gestoord wordt
- Gebruik een comfortabele stoel of leunstoel waarin je rechtop zit en je hoofd kan rusten
- Zorg voor een glaasje water en eventueel een deken bij de hand
- Zet je telefoon op stil of vliegtuigstand

Mentale voorbereiding

- Zorg dat je minimaal 10 minuten vóór de sessie klaarzit
- Laat eventuele huisgenoten weten dat je niet gestoord wil worden
- Kom open en ontspannen naar de sessie toe, er is geen goed of fout



Let op:

- Hypnotherapie en energetisch werk zijn aanvullende vormen van begeleiding, geen vervanging voor medische of psychologische behandeling.
- Bij lichamelijke of psychische klachten wordt geadviseerd om eerst een arts of specialist te raadplegen ter uitsluiting of diagnose.
- De sessies worden op basis van vrijwilligheid en in eigen verantwoordelijkheid gevolgd.
- Het Krachtkompas Coaching / Jeanet Hellinga is niet aansprakelijk voor enige vorm van directe of indirecte schade, lichamelijk of emotioneel, die zou kunnen voortvloeien uit het gebruik van de geboden begeleiding of adviezen.

- Door deelname aan de sessies geef je aan hiermee akkoord te gaan en verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen proces en keuzes.

HANDTEKENING

Handtekening cliënt: _____

Datum: _____

Naam in blokletters: _____