



THERAPIE

Als therapeut begeleid ik je bij persoonlijke crisis, conflicten, ingrijpende ervaringen, verlies of lijden, waar je zelf niet uitkomt en waarbij de keuze voor een passende therapeut en therapievorm bijzonder belangrijk is.

Door een gezamenlijk intakegesprek worden klachten, belastingen en doelen verhelderd.

De kennismaking dient om uit te zoeken of er voldoende vertrouwen, veiligheid, ruimte en juiste deskundigheid aanwezig is.

Vorm:

Kortdurende therapie bij een belangrijk, relatief duidelijk omschreven probleem (10 tot 20 sessies) en langdurende therapie (20 en meer sessies).

Werkwijze:

Afhankelijk van de aard van het probleem en persoonlijke voorkeur.

Lees verder: curriculum vitae

THERAPIE RICHT OP:

Stress: Werkdruk, overprikkeld zijn, niet langer effectief kunnen werken, concentratie- en slaapproblemen, moeheid, overspannenheid, uitputting, burn-out.

Relaties: Vastgelopen, niet langer weten hoe of wat, conflicten, uit elkaar gegroeid, vreemd(ge)gaan, geweld, gebrek aan communicatie, onvervulde behoeftes, seksualiteit, zelfsabotage, scheiding.

Belastende emoties: oplopende irritatie, ergernis, woede, haat, jaloezie, verlegenheid en blozen, schaamte, gevoelens van eenzaamheid, pijn door afwijzing, negatieve gevoelens.

Angsten: Paniek, angst voor het spreken in het openbaar, examenvrees, straatvrees, fobie voor dieren, hoogtevrees, vlieg angst.

Depressies: Neerslachtigheid, apathie, negatief en pessimistisch denken, uitputting, slaap- en concentratieproblemen, onrust.

Chronische pijn: na ongevallen, ziektes; migraine.

Gevolgen na ingrijpende gebeurtenissen: Verlies; lijden als gevolg van ongeval, fysiek of geestelijk geweld als kind, seksueel geweld en verwaarlozing, oorlog.

Dwangmatig gedrag: Voortdurend aan iets moeten denken en/of doen.

Eetproblemen: De vicieuze cirkel van eten en braken; onder- of overgewicht, vertroebeld zelfbeeld.

Leven uit je bezieling, kwaliteiten en competenties.