
psychotherapie

Veel mensen ervaren op enig moment onrust, leegte of geestelijke pijn in hun leven.

Wellicht wil je gevoelens van eenzaamheid, depressie of angst verminderen. Of wil je je zelfvertrouwen versterken. Het kan zijn dat je hulp kunt gebruiken bij een verlies of een traumatische gebeurtenis of bij het verbeteren van je relaties.

Aan deze en andere thema's kun je met mij werken om op een constructieve en veilige manier verder te komen.

Ik ben opgeleid in de integratieve psychotherapie, dat wil zeggen dat ik je kan helpen met behulp van verschillende methodieken afhankelijk van jouw vraag en wat bij jou als persoon past. Bij integratieve therapie staat de mens als geheel centraal en het is kortdurende therapie.

Je kunt bij mij onder andere terecht voor:

- burnout en klachten die met stress te maken hebben
- communicatie problemen
- onzekerheid
- gevoelens van somberheid en zinloosheid
- inzichtgevende therapie over eigen functioneren
- (eenvoudige) angstklachten
- hanteren van moeilijke emoties zoals verdriet en boosheid
- verlies en rouw verwerking
- vragen als: wie ben ik nu echt, wat wil ik
- problemen die met werk te maken hebben
- een negatief zelfbeeld
- levensvragen en zingeving

Je bent welkom, een verwijsbrief van een arts mag maar is niet altijd nodig. Als je vragen hebt mag je natuurlijk bellen of mailen.