



Integratieve psychotherapie is een veelzijdige vorm van hulp waarbij je zelf als deskundige wordt ingezet om je probleem op te lossen en te helen.

Zowel gedrag, gevoelens, denken, overtuigingen, lichaam, beeldvorming, omgaan met anderen, inspiratie en kwaliteiten, komen daarbij aan bod; dus je werkt vanuit een totaalbenadering. Daarbij zet ik krachtige interventies in en maak die op maat voor jou. Daardoor kan de therapie kortdurend zijn (gemiddeld 6 tot 15 sessies), en zijn er geen noemenswaardige wachtlijsten.

Elementen uit verschillende stromingen en denkwijzen, worden benut, o.a. cognitieve gedragstherapie, psychodynamische therapie, emotionele en lichaamsgerichte therapie, Gestalttherapie, contextuele therapie, creatieve therapie, speltherapie, aandachtstraining, imaginaties en helende verhalen.

Jij bepaalt de inhoud en het tempo van de therapie, en ik begeleid je naar het doel wat je wilt behalen.

Vanuit je kern vindt je zelf - op bewust of onbewust niveau - jouw hulpbronnen en oplossingen. Waar het uiteindelijk om gaat, is dat je weer de regie over je leven kan nemen en je weer vrij kan ontwikkelen.

Het eerste gesprek heeft de vorm van een intakegesprek, waarin de voorlopige hulpvraag helder gekregen wordt. Na dit intakegesprek beslis je of verder wilt. Tegelijkertijd kan ik beslissen om je te helpen met je hulpvraag of dat het beter is om door te verwijzen naar een collega.

Vragen:

Meer weten? Voor vragen kun je bellen: 06-5398 6796, of

mailen: via tabblad Contact.

Aanmelden:

Voor een eerste afspraak, klik op Aanmelden en verzend naar info@helicopter.nl , bevestig met de aangegeven code. Je ontvangt een vragenlijst. Deze graag volledig invullen en 3 dagen vóór het eerste bezoek retourneren.

