

DE PUZZEL

Praktijk voor Psychotherapie

Oude Baan 38

3550 Heusden-Zolder

0470/09.85.24

info@psychotherapiedepuzzel.be

www.psychotherapiedepuzzel.be

Niels Vanpol

Integratief psychotherapeut

Criminoloog

Hulpverlener in de geestelijke gezondheidszorg

Sylvia Merckx

Integratief psychotherapeute

Criminologe

Hulpverlener in de geestelijke gezondheidszorg

Leerkracht maatschappijwetenschappen

LSCI-coach

DE PUZZEL

Praktijk
Psychotherapie

*"Ik in therapie gaan?! Therara!
Ik ben niet gek! Ik los mijn problemen
zelf wel op!"*

Een zin die jou bekend in de oren klinkt?
Jammer... Want in therapie gaan, staat niet
gelijk aan gek zijn of je eigen problemen
niet kunnen oplossen.

Psychotherapie betekent **samen** zoeken
naar mogelijkheden om een probleem, een
klacht of een moeilijke situatie **dragelijk te**
maken.

We vertrekken vanuit **jouw behoefte** en
gaan aan de slag met jouw verhaal. Zo hoef
je je last niet langer alleen te dragen en leer
je rust (terug) te vinden.

Toch nog niet overtuigd?

Kom **gratis en vrijblijvend** langs voor een
verkennend gesprek. Of informeer u bij uw
huisarts.

SAMEN ...

... tot het laatste stukje past!

Moeite met verwerken van een verlies ?
(overlijden, ontslag, (v)chtscheiding, ...)

Moeite met verwerken van een ingrijpende gebeurtenis?
(ziekte, ongeval, seksueel misbruik, ...)

Relatie- of gezinsproblemen?

Gevoelens van ontevredenheid of vermoeidheid?
(professioneel, relationeel of persoonlijk)

Stress of psychosomatische klachten?
(hoofdpijn, gespannenheid, slapeloosheid, lusteloosheid, hyperventilatie, huilbuien, ...)

Persoonlijke levensvragen omtrent identiteit, zelfvertrouwen, seksualiteit,...?

Lastige levensfase?
(puberteit, volwassenheid, kinderen krijgen, midlifecrisis, kinderen loslaten, pensionering)

Angsten?

Depressie?

...?

Iedereen met **kleine of grote levensvragen** is welkom!

Jong en oud ... en zowel als **individu**, als **paar** (eender welke relatie) of als **groep**.



**Jouw behoefte staat centraal,
dus ook jouw wensen.**

In overleg kijken we wat past;

- **Praten, speltherapie, medicatie of een combinatie,**
- **Familie er wel of niet bij betrekken,**
- **Kortdurend klachtgericht of uitgebreid persoonsgericht werken,**
- **Wekelijks, tweewekelijks of maandelijks samenkomen,**
- **Individuele sessies, groepsessies, een vorming en/of een training volgen,**
- ...

Naast therapie bieden we ook **vormingen en trainingen aan voor bedrijven, scholen, instellingen, ...**

Volgende thema's zijn een voorbeeld:

Sociale vaardigheden

Niet zo handig met anderen? Vaak angst om anderen te benaderen? Of niet weten hoe anderen te benaderen?

Communiceren, communiceren,

Wie zijn best doet, zal het leren!

Communiceren doet iedereen iedere dag. Doch is het niet zo gemakkelijk als het lijkt...

Omgaan met crisissituaties bij jongeren

Een jongere in crisis... Wie heeft het nog niet meegemaakt? Maar... wie is er al in geslaagd hier op een goede manier mee om te gaan?

Sterktegericht werken

Iedereen heeft minpunten..., maar ook iedereen heeft pluspunten. Deze laatste vergeten we echter vaak.

Constructief denken

Vaak denken we negatief over onszelf, wat niet nodig is...

Verhalen van hoop en herstel

Mensen met een psychische kwetsbaarheid getuigen over hun veerkracht.

We bekijken graag samen met jou je wensen aangaande het thema, de doelgroep en het aantal sessies.