

Hoe we samen werken

Iedereen loopt soms vast in gedachten, gevoelens of oude patronen. In de behandeling werken we niet in de eerste plaats aan het wegstrijken van klachten, maar aan meer ruimte en keuze, zodat je kunt leven op een manier die bij jou past. De basis is ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Waar het helpt, gebruik ik daarbinnen ook andere methoden.

Twée standen, één richting



De beschermende kant is geen vijand: hij heeft je ooit geholpen. We leren hem kennen, zodat je meer keuze krijgt.

Drie manieren om in beweging te komen



Wat je kunt verwachten

- Je hoeft niet te weten welke methode bij je past. Dat stemmen we samen af, ook tijdens een sessie.
- Moeilijke gevoelens mogen er zijn. Het doel is niet dat ze verdwijnen, maar dat ze je minder bepalen.
- Soms krijg je een kleine oefening mee om in je dagelijks leven uit te proberen.
- Je mag altijd vragen waarom we iets doen. Jouw ervaring is leidend.