

Praktijk voor gestaltcoaching en -therapie



Renkum

Therapie: Voor wie, wanneer?

Je zit niet goed in je vel. Het is langzaam zo gegroeid en je kan er niet de vinger opleggen waar het precies door veroorzaakt wordt.

Je hebt het gevoel dat je wordt geleefd, dat je de hele dag door een programma aan het afwerken bent om aan alle verwachtingen op het werk en thuis te kunnen voldoen. En 's avonds heb je geen energie meer om de dingen te doen waar je vroeger van genoot.

Er is iets gebeurd in je leven waardoor je helemaal van slag bent geraakt. Je begrijpt wel dat zo'n gebeurtenis een grote impact heeft, maar het gaat niet over. Het lijkt groter dan jou en je herkent jezelf niet meer.

Je eet teveel, m.n. 's avonds als je eindelijk even lekker op de bank zit. Soms eet je stiekem, ben je niet eerlijk over wat je eet tegenover jezelf en anderen. Diep in je hart schaamt je dat je zo slap bent dat je het niet kunt laten.

Als je jezelf herkent in 1 of meerdere van deze uitspraken kan therapie jou weer vooruit helpen.

Wat doet een therapeut?

Soms weet je niet precies wat het probleem is en soms weet je dat wel, maar kun je de oplossing niet zelf vinden.

Een therapeut kan je helpen:

- 1) inzicht te krijgen in je probleem,
- 2) helder krijgen wat je te doen staat,
- 3) moed en motivatie verzamelen om aan te pakken wat je moet veranderen en
- 4) steun geven om te aanvaarden wat je niet kunt veranderen.

Hoe ik werk:

Coaching en therapie

Afwisselend werk ik coachend en therapeutisch. Coachend, als we onderzoeken wat je barrières zijn om een probleem aan te pakken en op welke verschillende wijzen je deze barrière kan nemen. Therapeutisch, als je barrière zo groot is dat het vraagt om een diepere uitwerking. Zo'n diepe uitwerking leidt tot een gevoel van bevrijding van een last, waarvan je niet wist dat je hem droeg. Alsof je voor het eerst van je leven fietst zonder de handrem aangeknepen.

Praten en doen

Dit motto vertaalt zich als volgt naar mijn werkwijze. Ik ga er van uit dat de oplossing van je probleem in jou aanwezig is. We zoeken er naar door te praten en te doen; gesprek en oefening wisselen elkaar af. Daarbij spreek ik zowel je verstand aan als je vermogen om te voelen. Je zult niet vaak een uur lang alleen op je stoel zitten en praten. Ik vraag vaak aan mijn cliënten om thuis of in het dagelijks leven bepaalde opdrachten uit te voeren.

De therapeut

Jikke Verhulst heeft sinds 2005 een zelfstandig gevestigde praktijk voor therapie, coaching en training. Naast het werk met individuele cliënten heeft zij de afgelopen jaren gewerkt als trainer voor Weg met de Weegschaal te Arnhem, trainer lichaamswerk, trainer beeldend werk en persoonlijke ontwikkeling en docent slaapcursus bij het Kruiswerk te Ede.

De kwaliteit van haar werk is gewaarborgd door lidmaatschappen van de NBGT en inschrijving bij de RBNG. Daardoor is zij gehouden aan een gedragscode. De NBGT heeft een klachtenregeling en de RBNG biedt een onafhankelijk tuchtrecht.

Meer informatie

De kosten van therapie zijn 75,00 €/per uur. De meeste zorgverzekeringen vergoeden gestalttherapie bij een aanvullend pakket. Kijk op mijn site voor gedetailleerde informatie hierover

Praktijkadres: Leeuwenstraat 10, Renkum
Telefoon: 06 10392371 of 0317 313767
website: www.degestaltpraktijk.nl
Email: info@degestaltpraktijk.nl