

Therapie op maat.

*Bestrijd zowel de symptomen als de oorzaak
van de klacht. Voor ieder, uniek persoon een
nieuwe therapie.*

Praktijk COMMIT Contact informatie

*Wil je meer weten of een afspraak maken,
neem dan contact op met...*



Volwassenen / adolescenten

Yvonne de Jong

Praktijk COMMIT
Notaris d' Aumerielaan 21
2811 HS Reeuwijk

Tel: 06-53284295
info@praktijk-commit.nl
www.praktijk-commit.nl

Counseling Op Maat Middels Integratieve Therapie

*COMMIT is een praktijk voor persoonlijke
ontwikkeling voor volwassenen, adolescenten
en kinderen.*

-Yvonne de Jong, Therapeut

Welkom bij praktijk COMMIT.

Ik ga er van uit dat ieder mens de mogelijkheden tot groeien en leren zelf bezit. Vaak gaat dat gemakkelijk, als vanzelf. Soms kost het je meer moeite en merk je dat je spaak loopt.

Op die momenten kun je behoefte hebben aan ondersteuning. Problemen staan namelijk niet op zichzelf. Ze zijn vaak het gevolg van de manier waarop wij omgaan met onszelf en anderen en de manier waarop anderen met ons zijn omgegaan in het verleden. Bij mij in de praktijk ga je op zoek naar jouw patronen, leer je dit te herkennen en te veranderen.

Uit de verschillende werkwijzen die ik kan toepassen kies ik die werkwijze die op dat moment het beste bij jou als cliënt past. In mijn begeleiding ben ik jou van dienst om de weg naar binnen, naar de essentie te vinden. Jij als cliënt geeft aan welk tempo bij jou past. Daarbij heb ik respect voor mogelijke weerstanden, die ooit zijn ontstaan.



Door kleine stappen te maken kun je grote veranderingen te weeg brengen. Jij hebt alles in je om de routekaart naar je persoonlijke schat en rijkdom te (her)ontdekken.

Ik bied je een veilige ruimte en professionele ondersteuning, om deze reis naar binnen te maken.

Integratieve Therapie is effectief bij:

- Een gebrek aan zelfvertrouwen
- Overmatige stress, burnout
- Neerslachtigheid, midlifecrisis
- Angsten en fobieën
- Het verwerken van emotionele gebeurtenissen uit het verleden
- Verlies- en rouwverwerking
- Psychosomatische klachten (lichamelijke klachten waarvoor geen aanwijsbare oorzaak is, bijvoorbeeld maag- en darmklachten)
- Steeds terugkerende conflicten (prive of zakelijk)
- Inzicht krijgen in eigen persoonlijkheid en verborgen talenten.

*Bovenstaande problemen zijn niet uniek. Jij wel!
Er zijn voor mij dus geen standaardoplossingen.*

Ik ga uit van jouw behoefte en ervaringen.

Ik geloof in een kortdurende, oplossingsgerichte benadering en werk met inzichten en technieken uit diverse stromingen. Hoewel de sessies steeds kunnen verschillen blijven mijn uitgangspunten steeds hetzelfde namelijk: respectvol, zorgvuldig en praktisch.

Contra indicaties.

Voor cliënten met ernstige psychische problematiek op het psychiatrische vlak, zoals psychoses en (vitale) depressies is deze vorm van therapie niet geschikt. In sommige gevallen wordt de cliënt doorverwezen naar een gespecialiseerd arts of naar een andere therapeut.

Werkwijze.

Tijdens het intakegesprek bespreken we samen de verschillende aspecten van jouw hulpvraag en de doelen waaraan je wilt werken. Ook dient dit gesprek om te bepalen of je verder wilt met mij als therapeut. Een goede basis van vertrouwen is van groot belang voor een succesvolle therapie.

Op basis van deze gegevens stellen we vervolgens in onderling overleg het behandelplan vast met daarin reële doelen en een inschatting van het aantal benodigde sessies.

Een sessie duurt 1 uur en vindt doorgaans wekelijks of tweewekelijks plaats. Je hebt geen verwijzing van je huisarts nodig.