

Soms kunt je je zo depressief, angstig en uitgeput voelen. Je hebt het gevoel dat alles mislukt. Dat kan te maken hebben met de moeilijke omstandigheden waarin je verkeert. De aanleiding voor je klachten kan soms volkomen onduidelijk zijn. Ook kan het zijn dat je wel weet waar de klacht begonnen is, maar je voelt je te onmachtig om er iets aan te doen. Je kunt jezelf kwijtraken omdat je het zo druk hebt met je hoofd boven water te houden. Je vraagt je af: "wat heeft het leven eigenlijk voor zin". Door psychische klachten kun je ook lichamelijke klachten ontwikkelen zoals pijnlijke gespannen spieren, hoofdpijn, rugklachten, benauwdheid, e.d..

Het is belangrijk dat je inzicht krijgt in je klachten en ervaren gaat dat ze op te lossen zijn. Dit is een confrontatie met jezelf. Je gaat nadenken over wat je werkelijk wilt en zet stappen om dat te gaan verwezenlijken. Hierdoor leer je jezelf kennen.

Vaak is dit moeilijk, omdat je daarbij geconfronteerd wordt met gevoelens die je niet leuk vindt. Je hebt in de loop van de tijd zelfs mechanismen ontwikkeld die je daar tegen beschermen. Je vermijdt bijvoorbeeld contacten waarin je je minderwaardig voelt of werkt juist hard om dit niet te hoeven voelen. Dat geeft je ogenschijnlijk veiligheid, maar het geeft je tegelijk een eenzaam gevoel. Uiteindelijk voel je je erin opgesloten zitten.

Wanneer je op dit punt bent aangekomen heb je geen zicht meer hoe het er van binnen bij jezelf uitziet en heb je hulp nodig. Wat zijn je drijfveren? Waarom doe je wat je doet, terwijl je het niet wilt? Wanneer je met zulke problemen worstelt is het belangrijk dat je deskundige therapeutische hulp zoekt. Psychotherapie kan helpen om te ontdekken wat je zelf wilt. De therapeut gaat daarbij uit van wat jij wilt bereiken en helpt je dat te realiseren. Dat kan uiteenlopen van het verwerken van incest of andere trauma's tot het overwinnen van angsten, e.d.

Een christentherapeut heeft daarnaast feeling met problemen die zich voor kunnen doen in kerken en gemeenten.

Wanneer je werk wilt maken van verandering, bel dan naar
Praktijk Berseba
(0527) 712 025 of
(06) 44 93 63 65.



Renk is integratief (psycho)therapeut en maatschappelijk werker. Hij is o.a. gespecialiseerd in traumaverwerking, stresscounseling en (christelijke) zingeving.

Praktijk Berseba
Praktijkadres: Smedingplein 2
8302BA Emmeloord
Golfslag, kamer 5
(6^{de} etage)

Postadres: Diezestraat 11
8303 DA Emmeloord

Telefoon: (0527) 71 20 25
(06) 44 93 63 65

Email: info@berseba.nl
Website: www.berseba.nl

Berseba
Psychopastorale Hulpverlening
en Psychotherapie



Vereniging van Integraal Therapeuten

Renk is aangesloten bij de VIT onder registratienummer 236.08.A. Een groot aantal verzekeraars vergoedt alleen al op grond van deze gegevens. Vermeld dit bij uw verzoek om vergoeding. Voor informatie of u in aanmerking komt voor (gedeeltelijke) vergoeding van de therapiekosten kunt u op www.vit-therapeuten.nl kijken onder 'vergoeding zorgverzekeraar'.

Vergoed
door
verzekeraars