

en van Rijt
Kooij



PSYCHOLOGEN
PRAKTIJK

Wie zijn wij?

Aan onze psychologenpraktijk zijn twee personen verbonden: Anne Kooij en Han van Rijt.



Voor welke klachten kunt u bij ons terecht?

Wij richten ons op begeleiding van mensen die merken dat zij hun klachten niet goed meer de baas zijn. U kunt daarbij denken aan: lichamelijke klachten (zoals hoofdpijn of rugpijn) waarvoor geen duidelijke medische verklaring is gevonden, depressie, psychische klachten zoals angsten, schuldgevoelens, somberheid, dwanghandelingen, fobische klachten, relatie- en gezinsproblemen, problemen met het werk (zoals overspannenheid en burnout), studie of juist problemen met werkloosheid, moeilijkheden met de opvoeding van de kinderen, levensfasegebonden problematiek, problemen rondom rouwverwerking en problemen bij het leren omgaan met een ernstige, lichamelijke ziekte.

Kern therapeutische begeleiding

Kenmerkend voor onze werkwijze is onze aanpak in het *'hier en nu'*. Daarmee bedoelen we dat wij uitgaan van uw huidige vraag en uw klacht. Er wordt niet dieper gegraven dan noodzakelijk is. Wel kunnen verbindingen gelegd worden met patronen uit het verleden, maar de verandering komt tot stand door in het heden te werken. Bovendien wordt in de therapie niet alleen gekeken naar fouten en zwaktes.

Kijk ook eens op:

Integendeel, wij richten ons ook op uw sterke kanten, talenten en mogelijkheden. Hoe die weer meer aan te boren.

Daarbij kan het zinvol zijn thuis aan opdrachten te werken. Op die manier leert u naar u zelf te kijken: wat voelt, denkt of doet u bij bepaalde gebeurtenissen? Of u leert zich meer te ontspannen op angstige momenten. Zo merkt u dat u stapje voor stapje meer durft te ondernemen.

Ook vinden gecombineerde behandelingen plaats. Zoals bij burnout of obesitas. Juist omdat we nauw met disciplines uit andere vakgebieden samenwerken, vindt meer optimale afstemming plaats. Iets dat u ten goede komt.

De psychologische begeleiding die wij bieden, is kortdurend, dat wil zeggen: variërend van gemiddeld 5 tot 12 gesprekken.

Aan het einde van de behandeling hoeven uw klachten niet volledig verdwenen te zijn, maar wel zo hanteerbaar dat het voor u mogelijk is de verandering in de gewenste richting zelfstandig verder op te pakken en voort te zetten.

Wanneer duidelijk is dat de begeleiding langerdurend zal zijn (we spreken dan over psychotherapie) is deze mogelijk bij Han van Rijt.

Als behandeling van onze kant niet haalbaar is, gaan we met u na welke ondersteuning voor u wel het meest geschikt is.

Kosten

Eerstelijns psychologische zorg is voor acht zittingen per jaar in uw basisverzekering opgenomen. Daarnaast vergoeden de meeste verzekeraars vaak nog een aantal extra zittingen in hun aanvullende polissen. Wij raden u aan bij uw eigen zorgverzekeraar na te vragen wat de uiteindelijke exacte vergoeding in uw geval is.

Extra aandachtsgebieden

- **Gezinsbegeleiding en kanker**

Naast Individuele begeleiding aan (ex) kankerpatiënten bieden wij ook gezinsbegeleiding aan.

- **Groepsprogramma: 'Hoe verder na kanker'**

Dit programma richt zich zowel op persoonlijke versterking als op verbetering van de lichamelijke conditie. Zodat de (ex) patiënt zijn/haar leven weer zo optimaal mogelijk vorm kan gaan geven.

Het vernieuwende aan dit programma is dat de deelnemers nadrukkelijk hun eigen invulling kunnen geven aan het programma.

- **Trainingen**

Wij verzorgen voor diverse doelgroepen trainingen op maat, bijvoorbeeld op het gebied van verbetering van communicatieve vaardigheden en assertiviteit.

Meer weten?

Kijkt u dan eens op de website

www.psychologendeventer.nl of neemt u gerust contact met ons op: 0570 - 62 97 22 .

"De eerstelijnspsycholoog inspireert en moedigt de cliënt aan tot het "weer vlot trekken van het gestrande schip" door een beroep te doen op de innerlijke kracht van de mens."

© versie maart 2009