

Wen's Praktijk
Voor ervaringsgerichte begeleiding

VRAGEN EN ANTWOORDEN OVER WEN'S PRAKTIJK

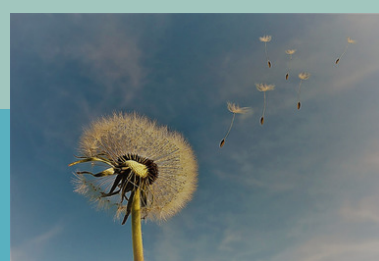


Wie zit er achter Wen's Praktijk voor ervaringsgerichte begeleiding?

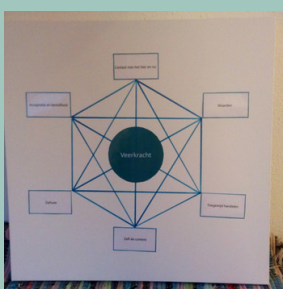
Ik ben Wendy van Gaal-Teunissen, psychosociaal therapeut. Wil je meer over mijn achtergronden weten, kijk dan eens hier <http://wenspraktijk.nl/over-mij-3/>

Voor wie kan Wen's Praktijk iets betekenen?

Voor iedereen die te maken heeft met vermoeidheid, lusteloosheid, prikkelbaarheid, stress, onzekerheid, angst, rouw, verdriet, boosheid, pijn, ziekte etc. en daar professionele hulp bij kan gebruiken.



Hoe ziet de therapie eruit?



Ik werk vanuit Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Het is een bewezen effectieve methodiek met elementen uit de gedragstherapie en uit de oosterse psychologie. ACT helpt je om los te komen van de maastroom van gedachten, meer in het hier-en-nu te leven, om te gaan met pijnlijke gevoelens en gedachten en te vertrouwen op jezelf. Je gaat op zoek naar wat jij belangrijk vindt in je leven en gaat van daaruit stappen zetten. Ik begeleid jou daarin en sluit aan bij wat jij nodig hebt.

Je kunt niet leren fietsen door er alleen maar over te praten en zo is het met alles. Daarom werken we met oefeningen en thuisopdrachten.

Op www.wenspraktijk.nl vind je meer informatie.

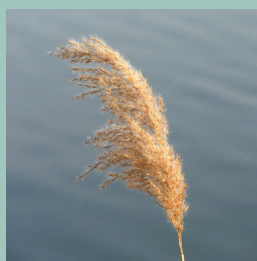


Wat levert de therapie mij op?

Allereerst de ervaring dat er met aandacht geluisterd wordt naar wat jou bezighoudt.

Van daaruit werken we in jouw tempo toe naar meer veerkracht.

Je zult zien dat er meer rust en ruimte in je leven komt voor dat wat echt belangrijk voor je is. Wat ACT bijzonder maakt, is dat het je iets meegeeft waar je ook op de lange termijn baat bij kunt hebben.



Heb ik een verwijzing van mijn huisarts nodig?

Een verwijzing van de arts is niet nodig.



Wen's Praktijk Voor ervaringsgerichte begeleiding

Krijg ik de therapie vergoed?

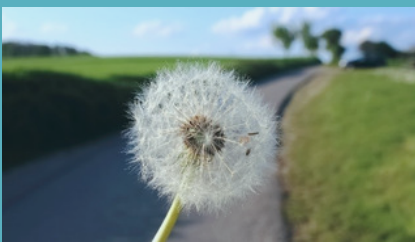
Als je een aanvullende zorgverzekering hebt, wordt de therapie die je bij mij volgt in de meeste gevallen geheel of gedeeltelijk vergoed. Ik ben aangesloten bij de beroepsverenigingen LVPW en RBCZ, die door de meeste zorgverzekeraars erkend worden.

In sommige gevallen zijn werkgevers bereid om mee te betalen aan het traject dat je bij mij volgt.



Voor wie zijn de ACT-trainingen en workshops bedoeld?

De ACT-trainingen zijn bedoeld voor iedereen die kennis wil maken met ACT. ACT kan ook heel goed preventief worden ingezet of in het kader van persoonlijke ontwikkeling.



Ik verzorg trainingen en workshops voor ieder die daar belangstelling voor heeft en ook in opdracht van een bedrijf of instelling. Workshops die ik eerder heb gegeven zijn bijvoorbeeld: **Wat is jouw verhaal?** **Mindfulness voor Mantelzorgers**, **Omgaan met grenzen**, **Rouw, verlies en spiritualiteit**. Het begeleiden van intervisie, samen met een collega, behoort ook tot de mogelijkheden.

Neem bij interesse vooral contact met mij op, ik ga graag met je in gesprek.



Waar kan ik terecht voor meer informatie?

Kijk eens op www.wenspraktijk.nl

Bel: 06 36042640

of mail naar info@wenspraktijk.nl

Je bent van harte welkom voor een vrijblijvend gesprek.

Hartelijke groet,
Wendy van Gaal-Teunissen

