

Therapie punt.



Praktijk voor persoonlijke ontwikkeling en groei

Belemmeren gevoelens van stress en spanning je dagelijks functioneren? Heb je al langer het idee dat je vastloopt, je altijd tegen dezelfde problemen aanloopt, je stil staat en niet echt verder komt? Gaan emoties met je aan de haal? Heb je de wens tot verandering? Integratieve psychotherapie kan dan uitkomst bieden!

Mijn naam is Peter Boonstra en ik ben integratief therapeut. Ik maak gebruik van verschillende therapievormen, waarbij per moment een keuze wordt gemaakt wat voor jou het meest geschikt is.

Integratieve psychotherapie is een relatief nieuwe vorm van therapie. Er zijn geen vaste behandelplannen, je ontvangt therapie op maat. Bij Therapiepunt kun je terecht als je onderlinge relaties wilt verbeteren, je emoties beter wilt reguleren en beter wilt leren omgaan met trauma, angsten, stress en verlieservaringen.

Voor iedere cliënt een eigen therapie

In een vrijblijvend telefonisch gesprek maken we kennis en bespreek jij de klacht of het probleem waaraan jij wilt werken. Als jij denkt dat ik de juiste persoon ben om jou te gaan begeleiden, maken we een afspraak voor een uitgebreid intakegesprek. Tijdens dit gesprek zal ik vooral naar je en jouw (levens)verhaal luisteren. Je vertelt over jezelf, jouw gezin van herkomst, je huidige situatie en je vertelt over je klacht, waar en wanneer het opspeelt. Kortom over hoe jij op dat moment in het leven staat. Samen gaan we dan onderzoeken welke ondersteuning jij nodig hebt.

In overleg bespreken we welke therapie, techniek of methode in jouw specifieke geval het beste zal werken. Je leert te kijken naar jezelf om achterliggende emoties te achterhalen en terugkerende patronen te herkennen. Waardoor er inzichten ontstaan zodat jij je beter gaat voelen en herstel en groei kunnen plaatsvinden.

Een gemiddeld traject zal tussen de 5 en 15 gesprekken duren.

Voor meer informatie neem gerust contact op:

06 2019 3176

info@therapiepunt.nl

www.therapiepunt.nl