



praktijk voor individuele, gezins- en
relatietherapie



Ramona Meza

Werkwijze

Ik weet dat vragen om hulp soms al moeilijk genoeg is. Juist daarom is mijn aanbod laagdrempelig, in een deskundige, veilige en betrokken setting. Ik hecht veel waarde aan mijn persoonlijke aanpak en kleinschaligheid. Het is voor mij belangrijk dat jij je veilig en op je gemak voelt bij mij als therapeut. Ik wil namelijk dat jij écht geholpen wordt en weer vol vertrouwen verder kunt.

Systeembehandeling

Systeembehandeling is ook wel bekend als gezins- en relatie therapie en is gestoeld op de gedachte dat (psychische) klachten nooit op zichzelf staan maar dat er altijd een wederzijdse invloed is van en naar de sociale omgeving. Om die reden worden binnen systeembehandeling belangrijke anderen zoals je partner, je kinderen of familieleden direct dan wel indirect betrokken bij de therapie. Systeembehandeling gaat over jou in relatie tot jezelf en je omgeving.

Parallel solo ouderschap

Als ouder in een hoog conflict scheiding kan de last enorm zijn. Je voelt je overweldigd door emoties en stress, alsof je voortdurend in een strijd verwickeld bent met je ex-partner zonder einde in zicht. Het verlies van controle kan leiden tot angst en onzekerheid over de toekomst en de opvoeding van je kinderen. Het is belangrijk om te onthouden dat je niet alleen bent in deze situatie en dat er hulp beschikbaar is zodat je weer regie krijgt over je leven en je ouderschap.

Brainspotting

Brainspotting is een unieke en effectieve methode om pijnlijke herinneringen te verzachten en trauma te verwerken. Je kunt niet voorkomen dat je nare ervaringen meemaakt in het leven, maar je kunt er wél voor zorgen dat deze herinneringen minder pijnlijk worden. Brainspotting werkt met het diepste gedeelte van ons brein en lichaam door de directe toegang tot autonome en limbische systemen in het centrale zenuwstelsel en is daarmee zeer effectief.

Geen verwijzing nodig.
Vergoeding mogelijk vanuit aanvullende zorgverzekering

Individuele therapie

- Diepgaand inzicht in persoonlijke interacties.
- Oplossen van individuele innerlijke conflicten.
- Begeleiding naar positieve levensveranderingen
- Voor emotioneel welzijn en harmonie in je leven

Relatietherapie

- Voor een diepgaande verbondenheid en intimiteit
- Voor een sterke en veerkrachtige relatie
- Voor balans tussen individualiteit en samenzijn

Gezinstherapie

- voor het leren gaan met de uitdagingen van het leven en om gezinsbanden te versterken
- biedt een veilige, oordeel loze omgeving waarin gezinnen kunnen gedijen, ongeacht wat er op hun pad gekomen is in het leven

Groepsaanbod

- samen met anderen werken aan eigen herstel en persoonlijke groei
- themagericht: echtscheiding, ingrijpende gebeurtenissen, opvoeding, zelfbeeld en zelfvertrouwen
- in een veilige omgeving en ervaringsgericht

Prijzen en vergoeding

- aanvullende zorgverzekering
- eigen zaak vergoeding mogelijk
- vergoeding via de werkgever
- zorgkosten via belastingdienst

CONTACT



Willemsvaart 16 B, 1.04, Zwolle



06-86312690



www.praktijkinteractie.nl

