



Psychologie Praktijk Tilburg

drs. Françoise van Gerwen

GZ psycholoog (BIG)
Register Psycholoog NIP
Eerstelijnspsycholoog LVE NVVP
Mindfulness trainer en -coach
Supervisor, coach werkbegeleider

Individuele consulten

Je kunt bij mij terecht voor individuele gesprekken, een gesprek 1 op 1

- Je hebt een verwijzing van je huisarts of een specialist voor een GB-GGZ behandeling
- Je hebt zelf behoefte aan begeleiding (met of zonder vergoeding)
- Je hebt behoefte aan een eenmalig gesprek, zonder direct in behandeling te willen. Hierin kan een vraag centraal staan, omdat er iets dringends speelt waarbij de reflectie van een belangeloze professional kan helpen ruimte te scheppen of anders te kijken. Je formuleert duidelijk je vraag of probleem van waaruit we in één sessie inzicht proberen te verkrijgen. Zie hieronder voor voorbeeldvragen

Een gesprek is een goede manier om inzicht te krijgen in de manier waarop je denkt, voelt en handelt. Een gesprek kan dus voortkomen uit negatieve dingen (klachten, problemen, conflicten, verlies en dus lijden) en een gesprek kan voortkomen uit kracht, een positieve wens om te groeien, te ontwikkelen, opzoek naar kwaliteiten, talenten en het beste uit jezelf te halen.

Klachten, diagnoses:

depressie
Burn-out, overbelasting
angst en paniek aanvallen
relatie problematiek (tussen jou en een ander niet altijd alleen een partner)
zingevingsvragen
Opvoedingsvragen
Impuls probleem
Verlies en rouw
Naamswijziging
Moeilijk voor jezelf opkomen
Identiteitsvragen (wie ben ik?)
Medisch onverklaarde lichamelijke klachten
Telkens in hetzelfde (negatieve) patroon
moeite met grenzen stellen
overweldigende emoties
veel piekeren, niet uit je hoofd komen
dwangmatige klachten
jezelf beter leren kennen
belangrijke levenskeuze moeten maken (werk, relatie, huis etc.)
moeite met besluiten
moeite met verwachtingen van anderen/ maatschappij
meer wilt genieten in het leven
het niet meer ziet zitten en erg somber bent
kampt met veel onzekerheid
gewoon wilt praten met iemand die er onafhankelijk voor je is
meer in je kracht wil staan
zingevingsvragen hebt
Mindfulness

Coaching, persoonlijke groei supervisie, groeien in je werk

Hulpvragen, problemen voor een eenmalig consult, bijv;

- Ik heb last van mijn omgeving en wil graag bij mezelf blijven
- Ik heb een sollicitatie gesprek en wil me daar op voorbereiden
- Ik heb met een arbeidsconflict te maken en wil graag weten hoe ik me hierin het beste kan verhouden



Psychologie Praktijk Tilburg

drs. Françoise van Gerwen

GZ psycholoog (BIG)
Register Psycholoog NIP
Eerstelijnspsycholoog LVE NVVP
Mindfulness trainer en -coach
Supervisor, coach werkbegeleider

- Wil ik kinderen? Kan ik dat? Of mijn partner wil graag kinderen en ik twijfel sterk.
- Ik voel me voor een blok gezet en wil uitzoeken welke mogelijkheden ik heb.
- Ik heb een promotie aangeboden gekregen, wat heeft dat voor invloed op mijn huidige stabiele leven?
- Ik heb kinderen en merk dat ik het soms niet weet of mijn geduld verlies. Help!
- Ik wil een keer sparren over zaken waar ik veel over nadenk
- Ik wil een goed gesprek over mezelf en hoe een ander, een professional, daar tegen aan kijkt.
- Ik leef met een geheim wat ik toch wil delen en ik zeker weten dat het veilig is (beroepsgeheim) zoals bijvoorbeeld 'vreemdgaan, terwijl ik een vaste relatie / huwelijk heb en ik wil mijn ei kwijt.