

*"Ik in therapie gaan?! Therara!  
Ik ben niet gek! Ik los mijn problemen  
zelf wel op!"*

Een zin die jou bekend in de oren klinkt?  
Jammer... Want in therapie gaan, staat niet  
gelijk aan gek zijn of je eigen problemen  
niet kunnen oplossen.

Psychotherapie betekent **samen** zoeken  
naar mogelijkheden om een probleem, een  
klacht of een moeilijke situatie **dragelijk te  
maken**.

We vertrekken vanuit **jouw behoefte** en  
gaan aan de slag met jouw verhaal. Zo hoef  
je je last niet langer alleen te dragen en leer  
je rust (terug) te vinden.

**Toch nog niet overtuigd?**

Kom **gratis en vrijblijvend** langs voor een  
verkennend gesprek. Of informeer u bij uw  
huisarts.

**Oude Baan 38  
3550 Heusden-Zolder**

**0470/09.85.24**

**info@psychotherapiedepuzzel.be**

**www.psychotherapiedepuzzel.be**

**Sylvia Merckx**

Praktijkcoördinatrice  
Integratief psychotherapeute  
Criminologe  
Leerkracht & LSCI-coach

**Niels Vanpol**

Integratief psychotherapeut  
Criminoloog

**Laura Bex**

Psychodiagnostiek

**Fien Ceulemans**

Seksuologe & Relatietherapeute  
Oplossingsgericht therapeute i.o.

**Steffie Vanhoudt**

Klinisch psychologe

**An Huls**

Maatschappelijk werker  
Familiaal bemiddelaar

**Suzanne Smit**

Communicatiewetenschapper  
Transformatiecoach  
Integratief psychotherapeute i.o.

**DE PUZZEL**

**Praktijk  
Psychotherapie  
&  
Persoonlijke  
ontwikkeling**



### **Moeite met verwerken van een verlies ?**

(overlijden, ontslag, (v)echtscheiding, ...)

### **Moeite met verwerken van een ingrijpende gebeurtenis?**

(ziekte, ongeval, seksueel misbruik, ...)

### **Relatie- of gezinsproblemen?**

### **Gevoelens van ontevredenheid of vermoeidheid?**

(professioneel, relationeel of persoonlijk)

### **Stress of psychosomatische klachten?**

(hoofdpijn, gespannenheid, slapeloosheid, lusteloosheid, hyperventilatie, huilbuien, ...)

### **Persoonlijke levensvragen omtrent**

identiteit, zelfvertrouwen, seksualiteit, ...?

### **Lastige levensfase?**

(puberteit, volwassenheid, kinderen krijgen, midlifecrisis, kinderen loslaten, pensionering, ...)

### **Angsten?**

### **Depressie?**

...?

Iedereen met **kleine of grote levensvragen** is welkom!

**Jong en oud ...** en zowel als **individu**, als **paar** (eender welke relatie) of als **groep**.

**Jouw behoefte staat centraal,  
dus ook jouw wensen.**

### **In overleg kijken we wat past;**

- **Praten, speltherapie, medicatie of een combinatie,**
- **Familie er wel of niet bij betrekken,**
- **Kortdurend klachtgericht of uitgebreid persoonsgericht werken,**
- **Wekelijks, tweewekelijks of maandelijks samenkomen,**
- **Individuele sessies, groepsessies, een vorming en/of een training volgen,**
- ...

**Naast therapie bieden we ook **vormingen en trainingen** aan voor bedrijven, scholen, voorzieningen, ...**

**Volgende thema's zijn een voorbeeld:**

### **Sociale vaardigheden**

Niet zo handig met anderen? Vaak angst om anderen te benaderen? Of niet weten hoe anderen te benaderen?

### **Communiceren, communiceren, ....**

### **Wie zijn best doet, zal het leren!**

Communiceren doet iedereen iedere dag. Doch is het niet zo gemakkelijk als het lijkt...

### **Omgaan met crisissituaties bij jongeren**

Een jongere in crisis... Wie heeft het nog niet meegemaakt? Maar... wie is er al in geslaagd hier op een goede manier mee om te gaan?

### **Sterktegericht werken**

Iedereen heeft minpunten..., maar ook iedereen heeft pluspunten. Deze laatste vergeten we echter vaak.

### **Constructief denken**

Vaak denken we negatief over onszelf, wat niet nodig is...

### **Verhalen van hoop en herstel**

Mensen met een psychische kwetsbaarheid getuigen over hun veerkracht.

**We bekijken graag samen met jou je wensen aangaande het thema, de doelgroep en het aantal sessies.**