

Christel Brughmans

Praktijk voor psychotherapie

Wanneer kan therapie iets betekenen?

Tijdens het leven komt ieder van ons ingrijpende en pijnlijke gebeurtenissen tegen:

- Je verliest een geliefd persoon, je gezondheid, of waardevolle activiteiten.
- Je wordt ontslagen of maakt een faillissement mee, of je bent ontevreden in je werksituatie.
- Je gaat scheiden, of ervaart relatie- of gezinsproblemen.
- Je kan bepaalde gedachten en gevoelens niet van je afzetten.
- Je hebt last van psychische problemen (angsten), of lichamelijke klachten zonder medische verklaring.
- Je kunt moeilijk voor jezelf opkomen.
- Je wil je eigen groei en ontwikkeling stimuleren.
- Je worstelt met zingevingsvragen...

Als de pijn blijft hangen en zich uit in vermoeidheid, somberheid of ontevredenheid, kan therapie helpen.

Wat is therapie?

Therapie is niet het “oplossen” van problemen, maar biedt in de eerste plaats aandachtige aanwezigheid bij jou en je verhaal. In een veilige omgeving kan je verkennen wat er in je leven speelt. Door dit eerlijk te bekijken en er de nodige milde aandacht aan te geven, kun je met behulp van de therapeut zelf gaan ervaren waar je vastzit en inzicht en bewustzijn verwerven. Hierdoor ontstaat ruimte om meer jezelf te zijn en je eigen kracht en energie te voelen. Op deze gezamenlijke verkenningstocht is wel motivatie en doorzettingsvermogen van de cliënt vereist.

De werkwijze van Interactionele Vormgeving

Ik ben therapeute in de Interactionele Vormgeving, kortweg I.V. Dit is een stroming waarin verschillende therapeutische werkvormen mogelijk zijn, zodat ik ook kan hebben voor jouw eigenheid en persoonlijke hulpvraag. In feite werken we als therapeut-client-team creatief samen om je levenskwaliteit te verbeteren. Dat kan via het verkennen en reflecteren van gevoelens en gedachten in een gesprek, met technieken die je “context”, je gezin, je persoonlijke geschiedenis belichten, of soms richt ik me heel concreet op het veranderen van gedrag. I.V. is ook zeer geschikt om persoonlijke groei, transformatie en relatiebekwaamheid te ontwikkelen. Ruimte, vertrouwen geven en echtheid, zijn basisattitudes van de I.V.-therapeut, die je van mij mag verwachten.

Een eerste gesprek

In een intensief verkennend gesprek bekijken we de hulpvraag en of je hiermee op de goede plek zit. Indien dit zo is, komen we tot overeenstemming over de grote lijnen van de therapie, en dan gaan we op weg.



Praktisch

Een sessie duurt 1 uur en kost 60 euro. Er is mogelijkheid tot een sessie van anderhalf uur aan de prijs van 90 euro, na afspraak.

Niet afgezegde afspraken worden volledig aangerekend. Afspraken die minder dan 24 uur tevoren worden afgezegd, worden voor de helft aangerekend. Voor een afspraak kan je bellen op werkdagen tussen 17 en 18u. Op andere momenten kan je een boodschap inspreken of mailen, ik beantwoord je oproep zo snel mogelijk.

Christel Brughmans, Molenakkerlaan 2
2960 Brecht, telefoon: 0494 72 46 79
info@christelbrughmans.be

Wie ik ben

Ik ben geboren in 1962 en moeder van 4 kinderen. Ik behaalde het universitair diploma van licentiaat in de Oosterse filologie en baccalaureaat in de wijsbegeerte aan de KULeuven.

Ik ben psychotherapeute in de Interactionele Vormgeving, en volgde de jaartraining familieopstellingen volgens Bert Hellinger in 2006, en de begeleiding van verschillende vormen van seksueel misbruik in 2007. Ik ben opgeleid aan het Boswijk Instituut voor Relatie- en Gestalttherapie te Hurwenen (NL).

***Mogen alle levende wezens geluk en de oorzaken van geluk kennen.
Mogen zij vrij zijn van lijden, en de oorzaken van lijden.***

***Mogen zij nooit gescheiden zijn van het geluk, ontdaan van elk verdriet.
Mogen zij in gelijkmoedigheid leven, zonder gehechtheid of afkeer.***