Hoe lang ga je het nog zelf proberen op te lossen?

Welkom bij Blended Family

Wij denken graag met je mee.
Voor relatie, gezin en persoonlijke vragen

Contact

06 – 23401234

www.blendedfamily.nl

Locaties:

Barneveld & Apeldoorn

BLENDED FAMILY

ALL YOU NEED IS LOVE

PRAKTIJK VOOR GEZINSBEGELEIDING EN (RELATIE) THERAPIE

Individuele therapie

In het kort

Individuele therapie is er als je voelt: ik ben mezelf kwijt, ik loop vast, of ik wil dit anders maar ik kom er niet uit. Het is een traject waarin je jouw patronen leert herkennen én doorbreken. We werken aan meer rust, meer regie en meer mildheid naar jezelf, zonder dat het zweverig wordt.

Wanneer past dit

- Als je veel stress ervaart, piekert, slecht slaapt of moeilijk tot rust komt.
- Als je twijfelt aan jezelf, snel over je grenzen gaat, of juist afsluit en terugtrekt.
- Als je merkt dat je steeds in dezelfde situaties belandt (werk, relaties, gezin) en je wilt begrijpen waarom én hoe het anders kan.
- Als je een aan de slag wil met: grenzen, zelfbeeld, rouw, boosheid, angst, perfectionisme, keuzes maken.

Zo werken we

We starten met helderheid: wat speelt er, wat heb je al geprobeerd, en wat moet dit traject jou opleveren? Daarna werken we ervaringsgericht en praktisch. Inzicht is waardevol, maar de echte winst zit in: wat doe jij morgen anders in het echte leven? We helpen je oefenen met nieuwe reacties, nieuwe keuzes en betere grenzen.

Zo ziet een traject er vaak uit

In het begin brengen we je patroon en triggers scherp in beeld. Daarna werken we gericht aan vaardigheden en herstel: grenzen stellen, spanning reguleren, je behoeften uitspreken en keuzes maken die passen bij jouw waarden. We sluiten af met bestendigen: hoe houd je vast wat werkt, ook als het weer druk wordt?

Wat levert het op

Meer overzicht en innerlijke rust, beter kunnen begrenzen en sneller herkennen wat je nodig hebt. Veel cliënten merken: mijn leven is niet ineens perfect, maar ik reageer anders en dat verandert alles.

Praktisch

Je kunt je rechtstreeks aanmelden. In het eerste contact stemmen we af welke vorm past, hoe vaak je komt en waar de afspraken plaatsvinden.