

Ben jij jezelf?

of heb jij last van...



Burn-out?
Spanningsklachten?
Relatieproblemen?
Depressies?
Paniekaanvallen?
Stemmingswisselingen?
Zingevingsvraagstukken?
Traumatische ervaringen?



Kracht. Gewoon vanuit jezelf.

Kracht. Gewoon vanuit jezelf.

Iedereen heeft diep van binnen de wens om te zijn wie hij of zij eigenlijk is. Door wat we mee maken in ons leven, door ons karakter en bijvoorbeeld onze fysieke gesteldheid, gaan we met zaken om zoals we dat doen. We hebben allemaal onze eigen overlevingsmechanismen. Als je anders doet en handelt dan je diep van binnen bent, dan levert dat spanning op en kost dat energie. Dit kan zich vervolgens uiten in psychische en lichamelijke klachten.

Soms biedt een andere manier van denken of gedrag al de oplossing. Maar vaak zijn de motieven voor je doen en laten en hoe je je voelt nog onbewust voor je. Deze onbewuste inhouden komen soms naar buiten als fantasieën, dromen en symbolen. In een andere taal, een beeldtaal, krijg je een doorblikje in wat je bezig houdt.

Heb jij nog actieve herinneringen van toen je twee jaar was? Bijna niemand heeft die. In de psychologie gelden de eerste levensjaren als een van de bepalende periodes voor elk individu. Je bent je deze periode dus niet actief bewust, maar het heeft wel invloed op je doen en laten.

Als je goed in contact bent met jezelf, dan ervaar je kracht. Maar soms lukt dat even niet. Dan is het tijd om te kijken wat er aan de hand is en wat er nodig is.





Analytische Therapie

Deze vorm van psychotherapie is bijzonder effectief bij zowel psychische als psychosomatische klachten. Bij de laatste uiten de psychische klachten zich ook lichamelijk. Met Analytische Therapie worden zowel de bewuste als onbewuste patronen helder gemaakt. Hierdoor krijg je inzicht in wat er bij je speelt. Dit maakt een klacht behandelbaar. Door de diepgang van de therapie wordt deze vorm van therapie ook wel diepte-psychologie genoemd.

Met deze vorm van therapie kunnen we zowel je directe klachten als de achterliggende oorzaken aanpakken. Deze vorm van therapie is daarmee ook bij uitstek geschikt om zingevingsvraagstukken aan te gaan. Uitgangspunt van de therapie is het analytische werken van Freud en Jung, waarbij de theorieën en inzichten van de verschillende stromingen worden geïntegreerd. Bij de aanpak wordt gekeken naar wat bij jou past en werkt. De persoonlijke integratie ervaar je als meer jezelf worden, als heelheid.

In de therapie bekijken we wat er bij jou psychisch, lichamelijk, en in je omgeving afspeelt. Dit is een holistische werkwijze. We weten namelijk dat lichaam en geest elkaar wederzijds beïnvloeden. Verder kijken we niet alleen naar een fragment van je, jouw klacht, maar naar jouw 'heelheid'.

Ga de uitdaging
met jezelf aan.



De therapie

De eerste stap zetten, is soms lastig. Voor sommigen rust hierop een taboe. Maar juist de 'helden' hebben het lef om de uitdaging met zichzelf aan te gaan. Het blijkt dat wanneer eenmaal de eerste stap gezet is, de rest heel gewoon is.

In het eerste gesprek, de intake, staan we stil bij jouw vraagstelling en maken we kennis. Vertrouwen en veiligheid zijn belangrijk voor het traject dat we samen ingaan. We staan stil bij de vragen die bij jou leven. Op basis hiervan bespreken we waar we in de therapie aan gaan werken.

In de vervolgsessies bekijken we naar de gebeurtenissen en patronen die relevant zijn bij jouw vraagstelling om vervolgens thema's vast te stellen. Deze patronen en thema's zijn nu juist wat achterliggend speelt. Iemand die bijvoorbeeld geen vaste relatie kan vinden, kan als thema bindingsangst hebben. We pakken de bindingsangst aan. Is dat verholpen, dan komt de rest vanzelf.

Ik werk in de therapie met diverse therapeutische gesprekstechnieken, droom- en tekenanalyse, huiswerkopdrachten, hypnose en trance. De therapeutische vorm van hypnose die ik toepas verhoogd je focus en concentratie. Hierdoor verschijnen zowel de bewuste als onbewuste inhoud die relevant zijn. Nadien herinner je je alles, waardoor verdere verwerking plaatsvindt.

Coaching

Naast analytische therapie verzorg ik ook coaching. Therapie en coaching zijn beide manieren om aan jezelf te werken. Coaching is een intensieve manier om snel resultaten te bereiken. Je wordt gestimuleerd om zelf tot inzichten, oplossingen en actie te komen. In de sport is een coach een normaal fenomeen. De coach begeleidt je hierbij, maar jij doet het. Coaching is minder diepgaand dan therapie. Op de website is een brochure over coaching aanwezig.

Voor wie?

Met analytische therapie kunnen de volgende klachten worden aangepakt:

- Spanningsklachten
- Burn-out
- Stemningswisselingen
- Angsten, paniekaanvallen
- Fobieën
- Stress en stressklachten
- Slaapproblemen
- Concentratieproblemen
- Traumatische ervaringen
- Depressie en somberheid
- Schuldgevoelens
- Dwangmatig handelen
- Rouwverwerking
- Assertiviteitsproblemen
- Agressiviteit
- Relatieproblemen
- Zingevingsvraagstukken
- Arbeidsgerelateerde problematiek
- Vage klachten
- Levensfase problematiek
- Hyperventilatie
- Chronische rug-, -nek, spierpijnklaften
- Intimiteit en seksualiteit

De reden om therapie te nemen verschilt per persoon. In toenemende mate komen er mensen die aan zichzelf willen werken. Gewoon om meer zichzelf te willen worden.





Over InnerChi

Ik ben Rob Kelder en heb Bestuurskunde met een bedrijfskundige afstudeervariant afgerond aan de Universiteit Twente. Vervolgens heb ik de opleiding tot Analytisch Therapeut aan het Jungiaans Instituut SUW gevolgd.

Naast psychotherapie en coaching aan particulieren, ondersteun ik ook organisaties bij veranderingsprocessen, reorganisaties en de manier van samenwerken. In mijn benadering staat de mens in zijn omgeving centraal. Dit doe ik als interim-manager, adviseur of begeleider van het proces.

De filosofie van innerChi is dat iedereen beschikt over voldoende eigen kracht. Belangrijk is dat je hiermee in contact bent en blijft. Soms zijn we hier wat van verwijderd. Door therapie en coaching bereik je contact met jezelf.

In mijn werk is veiligheid, vertrouwen, evenwaardigheid, respect en authenticiteit belangrijk.

Contact

Wilt u meer weten over de therapie of een vrijblijvend kennismakingsgesprek? Neem dan contact met mij op.

innerChi / Rob Kelder
Gezondheidscentrum Hillegom
Garbialaan 2
2182 LA Hillegom
telefoon 0252-532754
mobiel 06-52606262
rob.kelder@innerchi.nl
www.innerchi.nl

InnerChi is lid van de beroepsvereniging JVATN (nr 07091) en staat bij Vektis geregistreerd met AGB-code 90-015442. Diverse verzekeraars vergoeden de consulten.