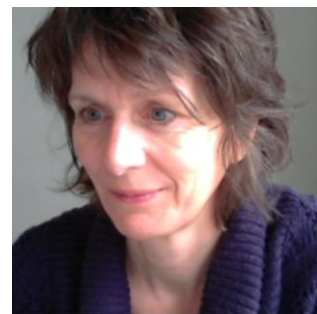


# Gestalttherapie

## Wat is Gestalttherapie?

Gestalttherapie wordt de psychotherapie van het **contact** genoemd omdat Gestalt contact even noodzakelijk voor mensen vindt als zuurstof en water. Gestalttherapie bekijkt de mens als een geheel: gedachten, gevoelens en het lijfelijke worden niet van elkaar gescheiden, maar als een betekenisvol geheel erkend. Bovendien ziet de Gestalt de mens als onlosmakelijk verbonden en in voortdurende wisselwerking met zijn omgeving (gezin, werk, cultuur, geschiedenis...). Volgens de Gestaltvisie ervaren mensen psychische problemen wanneer het contact met hun omgeving verstoord is en ze niet in staat zijn om dat te herstellen. Deze opvatting is **anders** dan die van de meeste psychotherapieën die psychische problemen zien als een verstoring van het geestelijk evenwicht.

Wanneer u kiest voor de Gestalttherapie, zult u merken dat de therapeut niet alleen bij uw problemen zelf stilstaat, maar juist meer nadruk legt op de manier waarop u ze ervaart, welke betekenis ze hebben in uw leven en hoe u ermee omgaat. De aandacht is vooral gericht op wat uw zintuigen waarnemen en wat u lijfelijk ervaart. Dat geeft vaak een passender antwoord op levensvragen dan uw gedachten. Door u te concentreren om het lichamelijke en zintuiglijke, leert u om opnieuw contact te maken met uw eigen beleving en op een creatieve manier met uw problemen om te gaan. Gestalttherapie is daarom een boeiend proces, dat soms pijnlijk en confronterend is, doorgaans bevrijdend en soms zeer humoristisch.



## Gestalttherapie kan helpen bij

lichamelijke klachten zonder aanwijsbare medische oorzaak, contactproblemen, depressie, lusteloosheid, angsten of spanningen, opvoedingsproblemen, relatieproblemen, rouwverwerking, zingevingsvragen, stress en burn-out

## Wat kunt u verwachten na de therapie?

Door het gewaarzijn van lichaam, gevoelens en gedachten te verhogen krijgt u weer voeling met uw beleving en noden. Gaandeweg leert u creatiever omgaan met de uitdagingen van het leven.

## Hoe werkt Gestalttherapeut Anne Geerts?

Ze helpt u bij het accepteren van uw gevoelens en verwoorden van uw persoonlijke ervaringen om dichter bij uw beleving te komen. Ze kijkt hoe u **contact** maakt en wat u daarbij ervaart. Door het proces te ondersteunen en zorgvuldig te volgen, benadert ze iedere cliënt als anders, uniek en individueel.

Ze volgt de **ethische code van NVAGT**, gaat zorgvuldig te werk, benadert u met respect en creëert een veilige omgeving waarin u kunt experimenteren met nieuw gedrag.

Tijdens het **intakegesprek** wordt verkend waar u wil aan werken, er worden afspraken gemaakt o.a. inzake duur van de therapie (in de mate dat dit te voorspellen is), frequentie, betaling, annulering van afspraak.

**Anne Geerts** studeerde af in 1996 aan de School voor Gestalt- & Psychosynthe/Multidimens.

Eindwerk: De taal van het Hart: Link tussen assertiviteit en intimiteit. Zij is ook 5Ritmes@docente

**Individuele sessies in Ternat op afspraak (0032) 0476/898006**