



PRAKTIJK VOOR  
psychotherapie en coaching

**Praktijkadres:**  
Bedrijvencentrum Bink 36  
Unit M1.17  
Binckhorstlaan 36  
2516 BE Den Haag

**Correspondentieadres:**  
Bilderdijklaan 119  
2281 SR Rijswijk

**T:** 070 - 399 99 01  
**E:** [info@gerrittenbruggencate.nl](mailto:info@gerrittenbruggencate.nl)  
**I:** [www.gerrittenbruggencate.nl](http://www.gerrittenbruggencate.nl)

aangesloten bij RBNG, NBGT en NFG

*'Iedere dag wordt ons niet  
alleen de zon geschonken,  
maar ook een moment  
waarin het mogelijk is alles te  
veranderen wat ons tot dan  
ongelukkig maakte.'*

*Wie zijn dag onder de loep  
neemt, ontdekt het Magische  
Moment.'*

*Paulo Coelho*

PRAKTIJK VOOR  
**psychotherapie  
en coaching**

## Therapie

Ieder mens heeft zijn verhaal. Meer nog, het is ons levensverhaal. Tijdens het leven kan je verstrikt raken en je kracht verliezen. Therapie kan je helpen om de draad weer op te nemen. Samen met de therapeut ga je op zoek om je eigen kracht en wijsheid weer terug te vinden. Een ontdekkingstocht waarbij je nieuwe mogelijkheden en hulpbronnen ontmoet.

Het is zinvol om professionele ondersteuning te zoeken als je vragen of problemen hebt, waar je met de hulp van vrienden of familie niet uitkomt. Het kan bijvoorbeeld zijn dat:

- je het moeilijk vindt om voor jezelf te kiezen en vaak verdwijnt in het contact met anderen
- het omgaan met eenzaamheid moeilijk voor je is
- je lichamelijke problemen ondervindt en je vermoedt dat psychische oorzaken daarbij van invloed zijn
- je leeft met angsten die moeilijk te dragen zijn
- je schaamte en minderwaardigheidsgevoelens hebt als gevolg van traumatische ervaringen uit het verleden
- je jezelf vragen stelt m.b.t. de relatie met je partner, je ouders, je kinderen of je werk

Rond deze en andere onderwerpen kan in verschillende settings worden gewerkt: individuele begeleiding (één cliënt werkt met één therapeut) of relatietherapie (twee cliënten werken met twee therapeuten). In het kennismakingsgesprek wordt samen naar de geschikte oriëntatie van je vraag gezocht.

## Voor gezinnen, voor ouders, voor kinderen.

Hoe gek het ook klinkt; kind zijn is tegenwoordig niet meer zo eenvoudig. In vroegere tijden was je kind en gehoorzaamde je aan je ouders. De kaders waarbinnen de jeugd zich vroeger ontwikkelde waren duidelijk. Tegenwoordig ligt het opgroeien en het opvoeden van kinderen aanzienlijk complexer: ouders zijn druk met hun carrière en hun eigen ontwikkeling. Er lijkt minder tijd voor de kinderen te zijn en deze zoeken vervolgens hun eigen weg. Tijdens de pubertijd wordt het verlangen naar het ontdekken van de wereld groter dan de angst om de ouders te mishagen.

Veel ouders vragen zich af of ze het wel goed doen, hoe opvoeden ook anders kan. Een moeilijk dilemma voor de ouders, en voor het kind. Vaak helpt het om eens met een getrainde professional erover te praten. Voor gezinnen, voor ouders en voor de kinderen.

## Leven met vroeger

Sommige zaken draag je een heel leven mee; een traumatische gebeurtenis, het verlies van een geliefde, een handicap. Soms wordt dit ook wel 'eeuwige rouw' genoemd. Het zijn de zware en onverwerkte zaken uit de jeugd, vroegere relaties of andere omstandigheden.

Het leven met onverwerkte zaken uit het verleden maakt het leven vaak zwaar en donker. Mogelijk kan je met de juiste ondersteuning de kracht terug te vinden die je blijikbaar hebt, om een zware last als deze al die tijd te dragen.

## Patronen om te leven

We reageren op onze eigen manier op de zaken die we dagelijks in ons leven ontmoeten. We hebben ons ooit een manier toegeëigend, dat was de manier die ons toen paste. Soms blijkt dat je bekende patronen van omgaan met mensen, werk of relaties niet meer werken. De oude patronen lijken je niet meer te dienen. Je komt vaker in conflicten terecht, met jezelf of met anderen. Ondersteuning kan zinvol zijn om je patronen te ontdekken en uit te vinden welke je draagt om te leven en welke nog om te overleven.

## Relatietherapie

Relaties zijn anders dan vroeger. Mensen trouwden vroeg en bleven vaak hun gehele leven bij elkaar, in tijden van voorspoed en tegenspoed. De normen en het gedrag met betrekking tot relaties zijn sterk veranderd; veel mensen scheiden tegenwoordig sneller en zoeken hun geluk soms bij een andere relatie, die vaak ook weer moeilijk blijkt te zijn.

Het kost vaak kracht om helder in je relatie te blijven staan, om te voelen wat belangrijk is voor jezelf in verhouding tot elkaar. Je bent op zoek naar jezelf in je relatie. Mogelijk kan je met de juiste ondersteuning helderheid en plezier terugbrengen in je relatie. Voor jezelf en/of voor je partner.

## Werkgerelateerde hulpverlening en coaching

Door hard werken en vele verantwoordelijkheden kan het werk je langzaam en zeker naar de keel grijpen. De zingeving lijkt onduidelijk; de spanningen voelen onredelijk aan. En toch accepteer je dit vaak en weet je niet wat je hiermee wil, hoe je hiermee in rust om kan gaan. Stress reist met je mee, de burnout ligt op de loer. De druk kan zo hoog worden dat werkgerelateerde hulpverlening of coaching zinvol is.