

Geachte lezer,

Vanaf heden heb ik mij in Horst aan de Maas en Ridderkerk gevestigd als:

**Praktijk voor Gestalt-Psychotherapie**

In de bijgevoegde brochure vindt u informatie over mijn werkwijze vanuit de Gestaltmethodiek.

Voor ouderen en cliënten met een beperking kom ik op afspraak ook aan huis.

**Ellie Keizer M.Sc., Gestaltcoach / Gestalt-therapeut**



Pieter Belsstraat 4  
5961 DW Horst aan de Maas

Jhr. van Karnebeekweg 6-a  
2982 VL Ridderkerk

**e-mail:** [ejkeizer@planet.nl](mailto:ejkeizer@planet.nl)

**Website :** [www.ikzoekeentherapeut.info](http://www.ikzoekeentherapeut.info)

**Mobiel:** 06 – 11 53 51 06

Lid van de NAP, de NVAGT en de EAGT

**KvK Rotterdam:** 24436652

**BTW nummer:** NL 1207.96.259-B01

**AGB-code zorgverlener:** 90-036704 / 94-010113

**AGB-code praktijk:** 90-15403 / 94-58288

*"Happiness is not a destination, it is a method of life"*

***Gestalt, zien wie je bent en worden wie je bent.....***

***Gestalttherapie, misschien iets voor jou?***

**Worstel jij op het moment met zingevingvragen, levensvragen, seksualiteit, je werk, je studie, je relatie, gezondheid, de liefde, je ouders, een kinderwens, rouw, een verloren gevoel, onrust, leegheid, angst of zwaarmoedigheid?**

Gestalttherapie gaat er van uit dat lichaam en geest één zijn en dat iedereen over kwaliteiten beschikt die in dit leven nodig zijn. Gestalttherapie werkt vanuit jouw persoonlijke ervaring in het hier-en-nu; hoe je je *nu* voelt, ook als je je bezighoudt met verleden of toekomst. Gestalt gaat over contact; het vergroten van 'gewaarzijn' van wat er zich beweegt in je lichaam en hoe en waardoor dit beïnvloed wordt in het contact met anderen.

Het gaat om vragen als: wat gebeurt er nu bij mij? Wat ervaar ik? Hoe doe ik dit en wat betekent dat? Hoe kan ik wat ik ervaar overbrengen aan de ander?

In Gestalttherapie kun je ontdekken welke patronen en rollen je vroeger hebt aangenomen om jezelf staande te houden in het leven. Die rollen en patronen waren toen nuttig – het beste wat je op dat moment kon doen – maar zitten je nu soms in de weg om te doen wat echt bij je past.

Anders gezegd: in Gestalttherapie onderzoeken we de 'aannames' die je over jezelf hebt. Verandering betekent dan: worden wie je werkelijk bent, in plaats van anders worden dan je bent.....

Gestalttherapie wordt ook wel 'therapie van het contact' genoemd. De gestaltbenadering legt de nadruk op de mens in relatie, in plaats van op de geïsoleerde mens. Dit heeft tot gevolg dat de therapie zich richt op veranderingen in de wijze van hoe je omgaat met de wereld / mensen om je heen en niet op het afleren van ongewenst individueel gedrag.

De gestaltfilosofie gaat er ook vanuit dat alles in het leven aan verandering onderhevig is. Dat we als mens steeds in ontwikkeling en nooit 'af' zijn. Door je impulsen te voelen, je perspectief op situaties in je leven te verbreden en je waarnemingen te verscherpen, ontstaat de mogelijkheid tot kiezen. De keuze om iets wel of juist niet te doen. De keuze om met de stroom mee, of tegen de stroom in te gaan. De keuze om binnen de grenzen van je vermogen uit te proberen en te ontdekken. De keuze dus, om invloed te hebben op het vervolg van je (levens)verhaal.

***Wanneer is gestalttherapie helpend?***

- angst of paniekgevoelens
- het omgaan met hoge sensitiviteit
- burn-out
- het bewaken van grenzen
- het maken van keuzes
- depressie
- problemen in je werk
- rouwverwerking

*"Happiness is not a destination, it is a method of life"*

- studieproblemen
- relatieproblemen
- zingevingproblematiek
- problemen met seksualiteit
- je hebt alles wat je ooit wilde, maar toch ben je niet gelukkig

### **Hoe werkt Gestalttherapie?**

- Er is aandacht voor wat jou op dit moment bezighoudt. Alleen al je verhaal eens vertellen kan opluchten.
- Je krijgt steun als je voor de dag komt met gevoelens die je gewend bent om achter te houden.
- De taal van je lichaam kan helpen: je stem, je ademhaling, je houding.
- Je ervaart hoe het is om kritiek te geven, 'ja' en 'nee' te zeggen.
- Soms kom je – al onderzoekend – bij verwarring en niet-weten: je begint je oude vormen los te laten, maar weet nog niet hoe het nieuwe eruit zal zien. Je kunt echter ontdekken dat je een eigen oplossing in je draagt.
- Je ontdekt dat je door contact te maken het niet meer alleen hoeft te doen.
- Er is respect voor jouw eigenheid en tempo.
- In therapie kom je waarschijnlijk dezelfde dingen tegen als thuis of op je werk. Nu heb je de gelegenheid om er iets mee te doen en erachter te komen waar het wérkelijk over gaat.
- De therapeut helpt bij het vinden van zelfondersteuning door het geven van reacties en het delen van herkenning. Je leert feedback te geven én te ontvangen.
- Gestalttherapie is een vorm van therapie die niet analyseert maar integreert.

Het gaat om samen wérken, elkaar tegenkomen en stimuleren. Een heel proces, werken met Gestalt, van pijnlijk en verdrietig, tot vrolijk en met humor. Bouwend aan je eigen ontwikkeling.

### **Het effect van Gestalttherapie**

Stap voor stap kun je de kwaliteit van je leven verhogen met meer balans tussen draaglast en draagkracht. Met oog voor de werkelijkheid van je leven, weet je beter wat je wezenlijke behoeften zijn en hoe je daar mee om kunt gaan. Je kunt een vollediger mens zijn: je kwetsbaarheid voelen en tegelijkertijd vertrouwen op je eigen kracht.

### **Mijn achtergrond**

Ik heb opleidingen gevolgd in het personeelswerk, de reïntegratie, als coach /counsellor en in juni 2007 heb ik de mastersopleiding tot Gestalt-therapeut afgerond. Daarnaast werk ik als interim-manager.

Verder heb ik 20 jaar werkervaring opgedaan in de arbeidsbemiddeling, de reïntegratie, de personele dienstverlening, account-, contract- en casemanagement en heb ik leidinggevende ervaring.

***Ik ben gespecialiseerd in thema's rondom angst, depressie, hoge sensitiviteit, seksueel misbruik, spannings- en/of burn-outklachten.***

*"Happiness is not a destination, it is a method of life"*

### **Kosten?**

€ 62,- per uur. De meeste ziektekostenverzekeraars vergoeden de kosten geheel of gedeeltelijk uit de aanvullende verzekering. Raadpleeg uw polis.

### **Nieuwsgierig geworden?**

Bel of mail voor meer informatie of een oriënterend gesprek of kennismaking naar:

### ***Ellie Keizer M.Sc., Gestaltcoach / Gestalt-therapeut***



Pieter Belsstraat 4  
5961 DW Horst aan de Maas

Jhr. van Karnebeekweg 6-a  
2982 VL Ridderkerk

**e-mail:** [ejkeizer@planet.nl](mailto:ejkeizer@planet.nl)

**Website :** [www.ikzoekeentherapeut.info](http://www.ikzoekeentherapeut.info)

**Mobiel:** 06 – 11 53 51 06

Lid van de NAP, de NVAGT en de EAGT

**KvK Rotterdam:** 24436652

**BTW nummer:** NL 1207.96.259-B01

**AGB-code zorgverlener:** 90-036704 / 94-010113

**AGB-code praktijk:** 90-15403 / 94-58288

***Voor ouderen en cliënten met een beperking kom ik op afspraak ook bij u aan huis.***