

# Praktijk de Vogels

voor psychosociaal therapie  
Bouwien van Halsema - de Vries



# Praktijk de Vogels

voor psychosociaal therapie  
Bouwien van Halsema - de Vries



In de therapie is er daarom aandacht voor de totale mens, zowel de geestelijke als de lichamelijke zijde. Gesprekken zijn een belangrijk onderdeel in de therapie, maar daarnaast schenk ik ook aandacht aan de fysieke kant.

Lichamelijke klachten, waarneembaar of niet, zijn vaak belangrijke aanknopingspunten om verder te komen. Want wanneer iemand zijn innerlijk niet (meer) kan duiden, gaat het lichaam spreken om gehoor te vinden.

## Aanmelden

U kunt zich op werkdagen telefonisch aanmelden, het nummer is 06 225 32 104.

Ook bestaat de mogelijkheid om via een e-mail naar [hulpverlening@praktijkdevogels.nl](mailto:hulpverlening@praktijkdevogels.nl) uw naam, adres en telefoonnummer door te geven. Ik bel u dan voor het maken van een afspraak.

## Vergoedingen

Op basis van mijn registratie bij de beroepsvereniging de NFG (vakgroep VPMW) en bij de RBCZ vergoedt een aantal zorgverzekeraars, afhankelijk van de polisvoorwaarden c.q. aanvullende verzekering, een gedeelte van de gesprekken. Het tarief per sessie staat vermeld op mijn website. U hoeft geen eigen risico te betalen.

Ook kunt u informeren bij uw werkgever, uitkeringsinstantie of (kerkelijke) gemeente voor een eventuele tegemoetkoming in de kosten.

Een verwijzing van de huisarts is niet nodig, u kunt rechtstreeks contact opnemen.

## Website

Op mijn website [www.praktijkdevogels.nl](http://www.praktijkdevogels.nl) vindt u meer informatie.

Praktijk de Vogels biedt professionele begeleiding  
aan jongeren\* en volwassenen  
die moeilijkheden ervaren  
in hun persoonlijk functioneren.

De mens is bedoeld om vrij te zijn.  
Door omstandigheden kan hij gevangen  
zitten in zijn eigen net  
of in valstrikken van anderen,  
waardoor hij zich in  
meer of mindere mate vogelvrij voelt.  
Mijn wens is om samen met u  
een weg te zoeken om,  
rekening houdend met uw  
mogelijkheden,  
zo vrij als een vogel te worden.

\* zie de jongerenfolder (o.a. op mijn website)

## Voor wie

Praktijk de Vogels wil open staan voor diegene die verlangt naar individuele begeleiding en ondersteuning bij diverse soorten vragen en problemen. De hulpvraag kan zoal zijn op het gebied van:

- Emotionele moeilijkheden  
zoals pesten, eenzaamheid, verlegenheid, afwijzing, (faal-)angst, spanningen, bezorgdheid, burn-out, ongelukkig voelen, somberheid, depressie, piekeren, negatief zelfbeeld en slaapproblemen
- Identiteitsproblematiek (wie ben ik?)
- Relationale problemen  
met betrekking tot het (samengestelde) gezin, familie, vrienden en ex-partner of in relatie tot de werk- of schoolomgeving
- (Rouw-)begeleiding  
vanwege het verlies van een geliefde, van een onvervulde (kinder-)wens, van een baan of van gezondheid en bij scheiding
- Traumatische ervaringen  
seksueel misbruik, mishandeling, ongevallen of ziekte
- Geloof en zingeving
- Psychosomatische klachten; kanker en chronische ziekte
- Hooggevoeligheid (HSP)

Als er andere moeilijkheden of klachten zijn, die niet op deze lijst voorkomen, neem dan ook gerust contact op.

## Door wie

Ik ben Bouwien van Halsema – de Vries. Geboren (1960) en getogen op het Drentse platteland woon ik nu in het oosten van het land.

Na de middelbare school heb ik diverse opleidingen gevolgd, te weten: Activiteitenbegeleiding, Theologie, Psychosociaal therapie, Kinder- en Jongerentherapie, Medische Basiskennis voor therapeuten, Focussen, Lichaamsgericht werk en Psychosociale oncologie.

Ik werkte in een verzorgingshuis, een verpleeghuis, een dagcentrum voor verstandelijk gehandicapten, als jongerenwerker en als geestelijk verzorger. Momenteel werk ik in mijn praktijk en begeleid ik jongeren en volwassenen.

Mijn motivatie destijds om de opleiding tot psychosociaal therapeut te volgen, is dat ik al op jonge leeftijd merkte het fijn te vinden met anderen op te lopen wanneer zij het moeilijk hadden. Met bewondering en vol verwondering kan ik kijken hoe ieder zijn leven leidt. Ik zie dat elk mens uniek en bijzonder is. Ik vind het boeiend om met mensen

in gesprek te gaan over de diepere dingen van het leven, om te luisteren naar wat de ander zoal beweegt en te onderzoeken wat de onderliggende beweegredenen van het gedrag van de ander zijn. Ik wil de mensen beter kunnen begrijpen en begeleiden.

## Therapie

De intake bestaat uit 2 gesprekken van ongeveer 1½ uur. Eerst een verkennend gesprek, waarbij wij samen onderzoeken wat de hulpvraag is en wat u hoopt te vinden. Ook kijken we of we samen verder kunnen. De beslissing daarover valt meestal tijdens dit intakegesprek. Samen met het aanvullend 2e gesprek zal de intake uitmonden in de formulering van een behandelplan.

In principe zullen de therapiegesprekken om de week plaatsvinden. Mocht er behoefte zijn aan een wekelijks contact dan is dat in overleg mogelijk.

Therapie is een leerproces van de cliënt zelf, ondersteund en begeleid door de therapeut, en gericht op de persoonlijke groei en ontwikkeling van de cliënt.

Ik maak gebruik van een integratieve therapie. Dat wil zeggen dat ik verschillende therapievormen inzet, die aansluiten bij de persoonlijke situatie van dat moment; daarbij wordt aandacht en ruimte geboden voor zowel het hier-en-nu als voor het verleden.

Mensen kunnen gevoelens als angst, schuld, schaamte, boosheid, jaloezie en verdriet ervaren, of lichamelijke ervaringen hebben als hoofdpijn en het vastzitten van spieren, maar de oorzaken daarvan en de situaties waarin zij zich voordoen zijn voor iedereen anders. Er is geen standaardrecept om daarmee om te gaan. Ieder mens is en blijft uniek.

Daarom gebruik ik afhankelijk van de individuele behoefte van de cliënt ook diverse verwerkingsvormen. Naast het voeren van gesprekken kan dat zoal zijn: schrijven, werken met verhalen, schilderen, tekenen of beeldcommunicatie waarbij de cliënt een eigen situatie met behulp van beeldmateriaal neer zet.

Ook geef ik soms eenvoudige lijfelijke opdrachten, zodat de cliënt leert voelen wat er in zijn binnenste leeft.

Dit zijn middelen om de communicatie verder te helpen, zodat de cliënt de psychische moeilijkheden kan structureren en hanteren. Het doel is dat problemen opgeheven of verminderd worden.