**Wat is counseling?**

Counseling is ontdekt door psychiater Carl Rogers die het niet eens was met de doorsnee therapie. Het is een laagdrempelige vorm van psychosociale begeleiding. Begrip, vertrouwen en empathie staan hoog genoteerd. Dr. Rogers vond het ook zeer belangrijk dat er een goede (professionele) band zou ontstaan tussen counselor en cliënt. Hij zei dat de cliënt gehoord moest worden en was het niet eens met psychologen die meer naar de klachten keken, dan naar de persoon zelf.

​**Waarom counseling?**

​De maatschappij is momenteel zo druk en overprikkeld.  Er zijn de hele dag talloze afleidingen zoals radio, TV, nieuws, mobielen social media. Hoe velen zitten als het ware vast aan hun mobiel? En niet alleen thuis, maar ook op de fiets, tijdens het wandelen met de kleine of de hond!  Het leven kan  zo overweldigend zijn, dat je op zoek gaat naar zekerheid. Wensen, doelen, eisen en angsten: het kunnen allemaal obstakels zijn om dingen NIET te voelen! De behoefte aan controle kan uitputtend zijn. Je kunt rondlopen met:: haat, boosheid, verdriet. Je kunt jezelf waardeloos vinden. Dit kun je pas kwijtraken als je erover praat. Doe je dat niet komt het er toch een keer uit. Maar je hebt waarschijnlijk geleerd om aan bepaalde dingen geen aandacht te geven.

'Kom op, even doorzetten'

'Niet achterom kijken, maar vooruit'

'Gewoon doorgaan'

​Rondom de zwangerschap is er veel behoefte te praten. Je zwangerschap kan je persoonlijkheid  veranderen! En na de geboorte kun je met heel vervelende gedachten rondlopen. Je bent soms jezelf kwijt!

Bij premenstruele klachten heb je ook vaak met onbegrip te maken. Er worden nog steeds vaak flauwe grapjes hierover gemaakt. Maar voor jou is het een uitputtingsslag met je kalender, omdat je op veel dagen gewoon minder kunt of wilt.

Bij onvruchtbaarheid heb je elke maand te maken met teleurstelling. Je weet dat te veel verlangen naar een baby ook je wens om zwanger te worden in de weg kan staan. Wat is dat lastig en moeizaam!

​Counseling gaat op jouw tempo en op jouw manier. Bij counseling werken we niet met lijstjes en hokjes. Ieder mens is anders!

​Bijzonder is dat de levenservaring van de counselor ook mee wordt genomen in de kennis die men kan toepassen. Als jij weet dat de counselor echt begrijpt wat je voelt is dat fijn. Ik heb levenservaring op het gebied van: postpartum depressie, premenstruele klachten, angststoornissen, HPU, trauma. Natuurlijk staat de problematiek van de cliënt bovenaan. Misschien heb je helemaal geen behoefte aan herkenning maar wil je gewoon je verhaal kwijt!

            'Geen roze wolk' counseling is vooral gericht op klachten rondom de zwangerschap & geboorte en  stress/burn-out of aanverwant!

**Let op!**

Een counselor is géén psycholoog. Zij is een therapeut die op professionele wijze samen met jou lichtere psychische problematiek bespreekt en een oplossing zoekt. Het is niet voor elke vorm van psychische hulp geschikt. Het is een goed idee om gebruik te maken te maken van het gratis 10 minuten gesprek, om te kijken of jouw klachten aansluiten.