

PSYCHOSOCIALE BEGELEIDING

Als psychosociaal begeleider ga ik ervan uit dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Een gezonde geest en een gezond lichaam zijn nodig om goed te functioneren. Ieder mens beschikt van nature over alle krachten en wijsheid om probleemsituaties zelf op te lossen, met andere woorden om zichzelf te helpen. Ik probeer jou weer gebruik te laten maken van jouw eigen krachten door middel van gesprekken, wandelingen, opdrachten en oefeningen.

COACHING

Bij coaching gaat het om begeleiding bij het realiseren van nieuwe doelen in je leven. Je functioneert prima, maar zou dingen anders of beter willen. Met behulp van coaching kan ik je helpen om duidelijk te krijgen wat je werkelijke wilt en hoe je dat kunt bereiken. Op jouw manier, met jouw unieke talenten.

COUNSELING

Counseling gaat over het algemeen om het oplossen van belemmeringen die ervoor zorgen, dat je tijdelijk onder je normale niveau functioneert. Bepaalde thema's in je leven kunnen je zodanig beïnvloeden, dat je niet meer lekker in je vel zit. Het kan zijn dat je vast zit in je eigen denke- en beleevingswereld en het gevoel hebt dat je er zelf niet meer uit komt. Door middel van Counseling kan ik je behulpzaam zijn de blokkades te doorbreken, zodat je weer prettig en vrij kunt leven.

WERKWIJZE

We beginnen met een kennismakingsgesprek. Hierin bekijken we wat er zoal speelt, wat je belemmert en of het klikt tussen ons. Wanneer we beslissen met elkaar in zee te gaan, maken we verdere afspraken.

TARIEVEN EN VERGOEDINGEN



Per sessie van 1 uur bedraagt het tarief € 45. Als NFG (www.de-nfg.nl) geregistreerd therapeut word ik door de meeste zorgverzekeraars vergoed, afhankelijk van de

inhoud van uw aanvullende verzekering. Informeer hiernaar bij uw eigen zorgverzekeraar.

Mensen met een persoonsgebonden budget (PGB) kunnen met deze financiële regeling mijn hulp inschakelen.

Werkgevers zijn regelmatig bereid de kosten van hulpverlening, in het kader van de Wet Verbetering Poortwachter (deels) te betalen; zeker als het gaat om problemen die op de werkplek hun invloed hebben. Informeer hiernaar bij uw werkgever.

WANDELCOACHING

Soms loop je al een tijd in je hoofd te malen en heb je de behoefte aan een goed gesprek met een objectieve buitenstaander.

Gewoon om eens je hart te luchten en daarmee helderheid in je hoofd te creëren. Hiervoor kun je een gesprek, maar ook een wandeling van 1½-2 uur aanvragen.

Je maakt gebruik van mijn luisterend oor, als professional.

VOORSTELLEN

Ik ben Ria Lentjes-Ariëz (1949), echtgenote en moeder.

In de hulpverlening begeleid ik mensen met verschillende hulpvragen.

Een belangrijke leerschool daarin is mijn eigen leven geweest.

Mijn interesse gaat uit naar mensen, wat hen beweegt, wat hen belemmert, wat zij ervaren en wat zij wensen.

Groei, ontwikkeling, bewustwording en de mens met zijn ervaring, zijn begrippen die voor mij centraal staan.

Wat ik te bieden heb is een luisterend oor, een schouderklop, een spiegel, een vraag die je laat nadenken, begrip en aansporing.

Mijn persoonlijkheid kenmerkt zich door rust, betrokkenheid, zorgvuldigheid, respect, inlevingsvermogen en betrouwbaarheid.

ONLINE HULPVERLENING

Vind je het moeilijk om de stap te zetten naar een therapeut te gaan en voel je je prettiger bij de digitale communicatie?

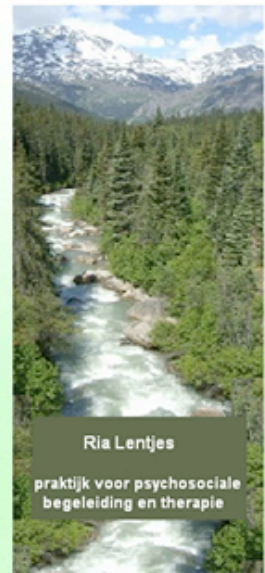
Ik bied tevens de mogelijkheid tot online hulpverlening. Je hoeft je huis niet uit en het bespaart tijd en reiskosten. Bovendien kan ik op deze manier in het buitenland wonende Nederlanders, minder mobiele en doven- of slechthorenden mensen bereiken.

Het effect kan zijn dat opschrijven een therapeutische werking heeft, ook omdat je het allemaal nog eens na kan lezen.

Bij online hulpverlening werk ik met een intakeformulier om zo meer aan de weet te komen over je achtergrond, motivatie en draagkracht. Daarnaast gebruik ik een combinatie van persoonlijke contact en online hulpverlening.

Aanmelding Online hulpverlening

Je kunt je per email (info@rialentjes.nl), telefoon 0316-526657 of via mijn website www.rialentjes.nl aanmelden. Ook kun je eerst per email of telefoon meer informatie opvragen en kijken of hulpverlening Online passend voor jou is.



Ria Lentjes

praktijk voor psychosociale begeleiding en therapie

Als je even niet meer weet hoe je nu verder moet, reik ik je graag de hand. Niet om je te sturen, maar om je te helpen jouw eigen weg weer terug te vinden.

♥ vrij naar Paulo Coelho