

Lisa De Wulf, klinisch psycholoog in Zijnskracht te Drongen

Hallo, ik ben Lisa, klinisch psychologe.

Ik behaalde mijn master klinische psychologie aan de UGent en deed reeds ervaring op in psychiatrisch ziekenhuis Onzelvevrouw te Brugge. Nu werk ik als zelfstandig klinisch psychologe, in groepspraktijk Zijnskracht. In juni 2024 rondde ik ook de jaaropleiding integratieve rouw- en verliesbegeleiding aan de Educatieve Academie te Antwerpen Berchem af.

Als je de nood voelt om te spreken over wat er in je om gaat met iemand die buiten jouw situatie staat, dan kan je bij mij terecht. Bij mij mag je op een ongefilterde manier spreken over alles wat je voelt en denkt, zonder dat ik hier een oordeel over vel. Je kan dus in de eerste plaats een soort "uitlaatklep" bij mij vinden.

Mogelijks voel je ook de nood om meer inzicht in jezelf te krijgen: hoe zit ik nu precies in elkaar? Waarom reageer ik op die manier in bepaalde situaties? Waar komt dat vandaan en hoe kan ik zelf actie ondernemen om hier iets in te veranderen? Hierbij kunnen we samen gaan stil staan.

Hoe we dan concreet aan de slag gaan, baseren we op wat bij jou past. Mogelijks heb je vooral nood aan de eerder genoemde "uitlaatklep" en is spreken voor jou voldoende. Anderzijds kan er ook aan de slag worden gegaan met vanuit andere invalshoeken leren kijken naar jouw gedachten, anders leren omgaan met jouw emoties, met ademhalings-, relaxatie- en visualisatietechnieken... Er zijn dus heel wat opties mogelijk.

We gaan hierbij op jouw eigen tempo werken. Jij mag zelf aangeven over welke onderwerpen je wel en niet wil spreken, wat je wel en niet wil doen, op welke vlakken je wel of niet wil evolueren. Jij hebt het heft in handen.

Indien mijn manier van werken jou aanspreekt, ben je welkom om mij te contacteren voor een eerste gesprek. Daarin zal ik vooral jouw verhaal beluisteren en kort mijn werkwijze uitleggen. Zo kun jij dan zelf beslissen of je een traject bij mij wil starten.

Verloop van de gesprekstherapie

We starten altijd met een kennismakingsgesprek waarin jij jouw verhaal mag vertellen: waar worstel jij mee, hoe ga je daar mee om, wat hoop je dat therapie voor jou kan betekenen... ? Het

kan ook zijn dat jij de antwoorden op deze vragen niet meteen weet, dan kunnen we hier samen naar op zoek.

Ieders traject is uniek en er is dus geen vast aantal sessies. Jij kiest zelf hoe vaak je langs komt. Ook wanneer je merkt dat je voldoende geholpen bent en geen nood meer hebt aan therapie, kan je dit natuurlijk aangeven.

Voel je na het stop zetten van therapie opnieuw de nood om langs te komen, staat mijn deur ook nog steeds voor jou open.

Hopelijk heeft deze voorstelling voor jou wat verheldering kunnen bieden.

Je bent van harte welkom voor een eerste gesprek.