
Wanneer naar de GZ-psycholoog?

U kunt contact met mij opnemen als u ergens mee zit of emotionele en/of psychische klachten heeft. Lukt het u niet om er zelf uit te komen of heeft u behoefte om er met een buitenstaander over te praten, dan kan het zinvol zijn om samen met mij naar oplossingen te zoeken.

*Het is maar waarvoor je kiest.
De kwaliteit van je keuzen
bepaalt de kwaliteit van je leven.*

Een integrale visie op welzijn

Ons lichaam, onze emoties, gedachten, gedrag, sociale relaties en vragen op het gebied van spiritualiteit en zingeving vormen een samenhangend geheel. Daarom hanteer ik een integrale visie op geestelijke gezondheid en welzijn. Velen van ons hebben een diepliggende wens om onze menselijke mogelijkheden tot bloei te brengen. Dit verlangen vormt het vertrekpunt voor mijn benadering. In mijn werk gaat het altijd om het afstemmen van onze concrete levenssituatie op ons beste weten en kunnen.

Werkwijze

Mijn werkwijze is gebaseerd op actuele psychologische inzichten, oude wijsheid en gezond verstand. Ik werk met multi-methodisch en kijk vooral naar mogelijkheden en concrete oplossingen. Ik maak gebruik van verschillende technieken, die altijd afgestemd zijn op uw specifieke vraag en behoefte. Enkele gesprekken zijn meestal voldoende om weer een gevoel voor richting te krijgen en om op eigen kracht verder te gaan.



Kosten

Een belangrijk deel van de kosten voor de eerstelijnspsycholoog worden vergoed uit het basispakket van uw zorgverzekering. Afhankelijk van uw polis worden extra zittingen betaald uit de aanvullende verzekering. U wordt geadviseerd vooraf de polisvoorwaarden goed te bekijken. Neem contact met me op voor de actuele tarieven.

Tycho van der Reijden

In 1987 ben ik afgestudeerd als klinisch – en organisatiepsycholoog. Sindsdien heb gewerkt in diverse GGZ-instellingen, adviesbureaus en het bedrijfsleven als therapeut, coach en trainer.

Ik ben gespecialiseerd in stresshantering, klachten van overspannenheid en burn-out, milde stemming- en angstklachten, relatietherapie, begeleiding bij ernstige ziekten en (loopbaan-) coaching. Verder ben ik deskundig in het geven mindfulness training, core energetica, ontspannings- en visualisatieoefeningen, die helpen bij het ontwikkelen van emotionele stabiliteit, helderheid van geest en innerlijke kracht.

*Alleen met het hart kun je goed zien.
Het wezenlijke is voor de ogen
onzichtbaar.*

Antoine de Saint Exupéry

Als GZ-psycholoog sta ik officieel ingeschreven in het BIG-register van de overheid. Tevens ben ik Registerpsycholoog NIP en hanteer ik de beroepscode van het Nederlands Instituut voor Psychologen.

Bij welke problemen en -klachten

Als GZ-psycholoog kan ik u ondersteunen bij ondermeer de volgende klachten:

- **vage lichamelijke klachten** zoals hoofdpijn, rugpijn, maagpijn, slaapproblemen of benauwdheid, waarvoor geen duidelijke medische verklaring is.
- **psychische en emotionele klachten** zoals angsten, schuldgevoelens, somberheid, spanningsklachten en of piekeren.
- **vragen rond relatie en gezin.**
- **klachten van burn-out en overspannenheid.**
- problemen met uw **werk, studie** of juist met **werkeloosheid.**
- **levensfase- en aanpassingsproblematiek** zoals ouder worden, aanpassing na ernstige ziekte, verlies, rouwverwerking en dood.
- **loopbaanbegeleiding.**
- **zingevingsvragen.**



Drs. Tycho van der Reijden
GZ-psycholoog

BIG-geregistreerd
Registerpsycholoog NIP



Telefoon: 0615056479
E-mail: info@ioconsult.nl
Website: www.ioconsult.nl

Consult na telefonische afspraak



IO Consult

Praktijk
voor
integrale ontwikkeling

Tycho van der Reijden
GZ-psycholoog

BIG-geregistreerd
Lid NIP