

Behandeling en/of Coaching



De Natuurpraktijk Breda geeft psychologische behandeling, coaching, supervisie en trainingen. Wat is wat en hoe werkt dat met vergoedingen?

Overeenkomsten en verschillen tussen coaching en behandeling:

Overeenkomsten:

Beiden zijn ingesteld om te ondersteunen in de persoonlijke ontwikkeling. Er wordt een veilige, professionele sfeer gecreëerd waarin beiden de vertrouwensrelatie belangrijk achten. Er worden vragen gesteld en oefeningen ingezet om tot verandering te komen. Beiden zijn gericht op het ondersteunen bij herstel, het vergroten van veerkracht en weerbaarheid. Beiden kunnen ondersteunen bij levensvragen.

Verschillen:

Coaching richt zich op:

- Het ondersteunen van problemen/ uitdagingen die op dit moment spelen
- Ondersteunen van het realiseren van verlangens die actueel zijn
- Toekomstgericht
- Op actie gericht
- Met een plan van aanpak

Behandeling richt zich op:

- Het ondersteunen van problemen/ uitdagingen die op dit moment spelen
- Ondersteunen van het realiseren van verlangens die actueel zijn
- Toekomstgericht
- Zicht krijgen op de patronen die tot de huidige klachten/ uitdagingen geleid hebben
- Helder krijgen van de onderliggende dynamiek die speelt en die belemmert in het zetten van stappen
- Blokkades inzichtelijk krijgen die maken dat het gevoel van welzijn belemmerd wordt.
- Gericht op klachten die terugkomen.
- Blokkades opruimen middels het inzetten van interventies (bv. Schrijftherapie, EMDR, lichaamsgerichte traumatherapie, schematherapie)
- Vaardigheden aanleren om tot nieuw gedrag te kunnen komen en patronen te veranderen.
- Het aanpakken van huidig gedrag en werken aan doelen
Het aanpakken van huidig gedrag en werken aan doelen.

Overeenkomsten:

- Inzicht verkrijgen
- Nieuwe ervaringen
- Aanleren van vaardigheden waardoor er meer grip wordt ervaren in het leven hier en nu.

Wanneer er behoefte is aan kortdurende ondersteuning, gericht op het hier en nu, waarbij er sprake is van milde klachten, past coaching.

Wanneer er al langer sprake is van klachten, er gebeurtenissen zijn die verwerking vragen, er sprake is van terugkerende patronen en gevoel van vastlopen, is behandeling meer op zijn plaats.

Wanneer het niet duidelijk is, kan er bij de intake gekeken worden wat het meest passend is.