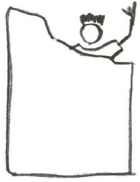


Van:

- Verdrietig
- Passief
- Geen concentratie
- Niet lekker in je vel
- Chaotisch
- Boos
- Bang
- Angstig



Naar:

- Blijer
- Actief
- Beter concentratie
- Lekkerder in je vel
- Rust in jezelf
- Vrolijker
- Zelfverzekerder
- Zelfstandiger
- **zelf zijn**



Niet lekker in je vel ?

Voor jou de jeugd coach



Praktijk voor
Integratieve Psychotherapie
voor Kind en Jeugd

www.jankarssens.nl

**Jeugd
Coach**

Praktijk voor
Integratieve Psychotherapie
voor Kind en Jeugd

www.jankarssens.nl

Wat is dat?

Integratieve Jongere Therapie, ook wel IJT genoemd, is er speciaal voor jongeren. Met jouw unieke verhaal ga je zelf aan de slag.

Ondersteund door iemand die je begeleidt jouw eigen weg te ontdekken naar je eigen doel. Het doel van weer lekker in je vel kunnen zitten in de wereld waar jij in leeft.

Het woord "Integratief" betekent dat er niet een vaste manier is om je doel te laten bereiken, maar dat de therapeut je kan begeleiden op verschillende manieren. Er ontstaat een begeleiding die speciaal bij jou past. Zo krijgt ieder zijn eigen unieke therapie.

Wat doe je dan?

Nou, we beginnen met weten waar je eindelijk last van hebt, en weten wat je doel is. Daarna ga je stap voor stap werken naar je eigen doel. Dit kan door praten, tekenen, bewegen, eigenlijk de manier die bij jou het beste past. Tijdens de sessie van een uur kun je over alles vertellen waar je het anders nooit van zijn leven met anderen over durft te hebben. Dit kan omdat niemand verder deze informatie te horen krijgt, ook je ouders niet.

Waar kan ik mee komen?

Je kunt met alles komen. Met dat wat er voor zorgt dat jij niet lekker in je vel zit, ongelukkig van wordt, verdrietig van bent, enorm boos van kan worden.

Gevoelens, emoties zijn heel belangrijke richtinggevers van ons gedrag. Worden deze bijgestuurd, gehinderd of verstopt dan kunnen er problemen ontstaan. Deze problemen kunnen zich uiten in verdriet, boosheid, terugtrekken, jezelf pijn doen, agressie, jezelf

kwijt zijn, het helemaal niet meer weten, het helemaal niet meer willen.

Een ieder is een prachtige mens, datgene wat we hebben meegemaakt en hoe we ermee omgaan kan ervoor zorgen dat we scheef komen te staan. Je kunt met behulp van IJT jezelf weer ontdekken en jezelf weer worden.

Ben ik dan gek?

Ja, maar dat ben ik ook. Nee, onzin. Natuurlijk niet, iedereen zit wel eens niet lekker in zijn vel. Sommige lopen hun hele leven buiten hun vel, en dat is heel jammer. Zeker jammer wanneer je er wat aan kan doen. Als je jezelf weer kan zijn, nou dan is dat toch het mooiste dat je jezelf kan geven. Je leert jezelf steeds beter kennen, je weet steeds beter wat jij denkt, voelt en ook wil doen. Je wordt weer jezelf. Als een vis in het water, als je van zwemmen houdt.

Wie komt dat allemaal te weten?

Zoals je hierboven al hebt kunnen lezen, niemand komt het te weten. Alleen de therapeut en jij. Je ouders, verzorgers, begeleiders krijgen alleen dat te horen wat jij belangrijk vindt dat zij dat ook weten. Datgene dat zij nodig hebben om jou te ondersteunen om weer lekker in je vel te komen te zitten.

Hoe vaak, hoe lang, wanneer?

De sessies starten eerst een keer per week. Naargelang je steeds beter je eigen weg weet te vinden, vinden de sessies met grotere tussenpauzes plaats. Wanneer jij je doel hebt bereikt dan is het ook klaar.

Wat kost dat?

Je ouders zijn verzekerd voor ziektekosten. Daarin valt een gedeelte of geheel de vergoeding voor IJT. Je ouders kunnen contact met me opnemen wanneer ze vragen hierover hebben.

Hoe kom ik daar?

Mijn praktijk is in Bant. Op mijn website kun je een kaartje vinden.

Wie ben ik?

Ik ben Jan Karssens, vader, gymleraar op een middelbare school en heb een praktijk voor psychotherapie. Mensen weer lekker in hun eigen vel laten zitten is een grote drijfveer voor me.



Wanneer je vragen hebt wat Integratieve Jongere Therapie voor jou kan betekenen, kun je altijd contact met me opnemen.

Jan Karssens
0527-261567
jan.karssens@planet.nl
www.jankarssens.nl