

kwiteit van counselling

Counselling is een beroep dat vakbekwaamheid vraagt. Counselling bevordert op professionele wijze en op basis van vertrouwen het herstel en evenwicht van jou als mens. Dat vergt een professionele houding en goed vakmanschap.

Door middel van gestelde kwaliteitseisen, toelatingsregistratie en permanente bijscholing wordt de kwaliteit van de ABvC counsellors gewaarborgd.

Ben je op zoek naar een counsellor bij jou in de buurt? Voor meer informatie en adressen van geregistreerde counsellors kun je terecht op onze website (www.abvc.nl).

duur en kosten van counselling

De duur en kosten van het counsellingtraject zijn sterk afhankelijk van de hulpvraag waarmee jij je meldt.

Het aantal bijeenkomsten varieert gewoonlijk tussen de vijf en tien sessies van één tot anderhalf uur. De aard en de complexiteit van het probleem, maar ook jouw eigen betrokkenheid en inzet spelen hierbij een rol.

Kosten worden berekend op basis van een uurtarief - je ontvangt hiervoor een rekening. Veel zorgverzekeraars verstrekken een vergoeding voor de kosten van counselling; kijk jouw verzekeringspolis hierop na. Ook de werkgever, diverse regelingen zoals re-integratietrajecten (IRO), het Persoons Gebonden Budget (PGB) en belastingaftrek kunnen mogelijkheden bieden voor een tegemoetkoming in de kosten.

Hulp bij stress, overspannenheid en burnout, re-integratie, rouw en verlies, relatieproblemen en problemen in de werk- of privésituatie



Peter Lulof
Register counsellor | (mental) coach

Weerselosestraat 289
7623 DZ Borne
06 51 99 35 74

p.lulof@promentaal.nl
www.promentaal.nl



05-2009 © ABvC



wat is counselling

Counselling is een kortdurende vorm van individuele psychosociale begeleiding.

De counsellor ondersteunt en begeleidt je bij ongewenste, pijnlijke, ongemakkelijke of moeilijke situaties in jouw leven. Deze situaties kunnen klachten geven als moeheid, weinig energie, lusteloosheid, hoofdpijn, spanningsklachten of een ontevreden gevoel.

Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Persoonlijke counselling kan je helpen om de balans in jezelf en je leven terug te vinden en jouw klachten te verminderen. Samen met de counsellor ga je op zoek naar een oplossing binnen de grenzen van jouw eigen mogelijkheden. Je wordt door de counsellor optimaal ondersteund om weer zo goed mogelijk te kunnen functioneren.



wanneer kan counselling

Ook al zijn de klachten bij iedereen anders, de boodschap is helder: er is even een pas op de plaats nodig en aandacht voor jou en jouw probleemsituatie. Counselling is geschikt voor iedereen die stress ervaart, het gevoel heeft dat alles teveel is of tegen problemen aanloopt binnen het gezin, werk of de relatie.

Herken jij jezelf in een van de volgende situaties? Dan kan counselling voor jou uitkomst bieden.

- Stress, overspannenheid en (dreigende) burnout
- Emotionele problemen
- Chronische vermoeidheid
- Problemen op het werk
- Communicatieproblemen en conflicten
- Relatieproblemen
- Leermoeilijkheden
- Rouw en verlies
- Slaapproblemen en concentratieverlies
- Klachten van depressieve aard
- Vage lichamelijke klachten
- Levensvragen en zingeving

hoe gaat counselling

De gesprekken zijn erop gericht jou te stimuleren zelf aan te geven hoe jij jouw situatie beleeft en waar je naar toe wilt. De counsellor werkt niet volgens een 'standaardlijstje' maar houdt rekening met jouw eigen gevoelens, wensen en ervaringen.

In gesprekken en soms met behulp van oefeningen, begeleidt de counsellor jou in het verhelderen van jouw functioneren en het verwerven van nieuwe inzichten.

Door de ontstane veranderingen in je gedachten, gevoelens, overtuigingen en gedrag krijg je weer grip op de situatie en je omgeving.

Counselling is strikt vertrouwelijk en valt onder het beroepsgeheim. Ook wanneer het counsellingtraject vergoed wordt door een derde partij, zoals een werkgever, wordt niets uit de gesprekken besproken met deze partij zonder jouw uitdrukkelijke toestemming.