

## VASTLOPEN

De grens tussen even 'niet lekker in je vel zitten' en je te lang onprettig of zelfs ongelukkig voelen, laat zich soms lastig trekken. Het kan gebeuren dat u hem ongemerkt overschrijdt. Steed dringender voelen dat u vastloopt, is vaak de eerste aanwijzing.

*U heeft met de mensen om u heen steeds over hetzelfde onderwerp ruzie. De sfeer is ronduit grimmig geworden en de situatie lijkt met de dag uitzichtlozer. Op uw werk beoordeelt uw leidinggevende u voor het tweede opeenvolgende jaar als 'matig'. U krijgt geen salarisverhoging meer en ook geen bonus, terwijl u zich een slag in de rondte werkt.*

Wanneer u merkt dat u in bepaalde situaties steeds dezelfde patronen herhaalt en er keer op keer doodmoe, angstig, kwaad of somber van wordt, is het tijd om er wat aan te doen.

## PSYCHOTHERAPIE

Psychotherapie kan een oplossing bieden. Het kan u helpen vast te stellen waar u precies last van heeft, waarom dat zo is en welke omstandigheden uw klachten verergeren. Hierdoor ontstaat vaak meteen al wat lucht. U (h)erkent vanaf dat moment situaties waarin u het moeilijk heeft of krijgt en u weet waarom ze lastig zijn. Samen pakken we uw klachten vervolgens doelgericht aan door middel van individuele gesprekken en oefeningen. Wanneer na het intakegesprek blijkt dat uw klachten een andere benadering vragen, is verwijzing mogelijk.

## BEHANDELING

*Niet langer dan nodig.... en niet korter dan noodzakelijk is het motto.*

De behandeling eindigt als u weer krachtig genoeg bent om zelf te sturen in uw leven en bewuste actieve keuzes maakt.

Iedere behandeling start met een intakegesprek. Behalve om kennis te maken, benutten we dit gesprek beiden om uit te zoeken of psychotherapie voor u een oplossing kan zijn. Als we daar allebei van overtuigd zijn, begint de behandeling: uiteraard op maat en stapsgewijs.

We voeren wekelijks gesprekken waarin we denkpatronen die u belemmeren blootleggen. Gedurende de therapie leert u (nieuwe) vaardigheden die moeten voorkomen dat u terugvalt in uw oude gedragspatroon.

## VERWIJZING

Aanmelding is alleen mogelijk met verwijzing van uw huisarts of een andere specialist.



## PROFIEL

*Na mijn studie psychologie ben ik in 1992 als psycholoog binnen de geestelijke gezondheidszorg begonnen. Sinds 2000 werk ik ook als psycho-therapeut en gedragstherapeut. Hiernaast doceer ik aan de opleiding Gezondheidszorgpsychologie van de Radboud Universiteit en ben ik als supervisor en leertherapeut verbonden aan de Vereniging voor Cognitieve therapie en Gedragstherapie.*

*Ik heb in de loop der jaren veel ervaring opgedaan in verschillende (klinische en ambulante) omgevingen. In het psychotherapeutisch centrum. In het psychotherapeutisch centrum de Viersprong heb ik jongeren en volwassenen met complexe psychische problemen en persoonlijkheidsproblematiek behandeld.*

*In Centrum '45 heb ik met oorlogsslachtoffers gewerkt en binnen de RIAGG met vluchtelingen. Daarnaast heb ik ruime ervaring met de behandeling van klachten als gevolg van vroege affectieve verwaarlozing, met arbeidsgerelateerde problematiek en met slachtoffers van (seksueel) geweld.*

*Ik ben gespecialiseerd in cognitieve therapie, een behandelvorm waarin (vaak negatieve) aannames en overtuigingen over uzelf en anderen worden omgebogen naar positieve en werkbare gedachten. We staan hierin af en toe stil bij het verleden, op zoek naar de oorsprong van uw beelden en gedachten, maar altijd met het uiteindelijke doel ze om te vormen tot helpende en stimulerende gedachten.*

THERAPEUTISCHE BEHANDELING BIJ:

- depressie
- trauma
- angstklachten
- rouwverwerking
- burn-out
- arbeidsgerelateerde problematiek
- levensvragen

BEHANDELING VOLGENS AFSpraak  
(ALLEEN MET VERWIJZING VAN HUISARTS)

- GZ-PSYCHOLOOG BIG
- PSYCHOTHERAPEUT BIG
- GEDRAGSTHERAPEUT VGCT
- PSYCHOLOOG NIP

MARIANNE ROS  
PRAKTIJK VOOR PSYCHOLOGISCHE HULPVERLENING

HOOFDSTRAAT 26A (PRAKTIJK OVERBEEK)  
6881 TH VELP

T 06-28124359  
E PRAKTIJK@MARIANNEROS.NL

MARIANNE ROS  
PRAKTIJK VOOR PSYCHOLOGISCHE HULPVERLENING

U heeft het gevoel  
dat u aan het vastlopen bent....

Daar is iets aan te doen.

