

Counselling is gebaseerd op de humanistische psychologische stroming. Het is een laagdrempelige vorm van (emotionele) hulpverlening die zich richt op de psychosociale als ook arbeidsgerelateerde problematiek. Hierbij valt te denken aan aanhoudende stress, een gevoel van niet gelukkig zijn, een ingrijpende gebeurtenis die moeilijk te verwerken valt of aan het niet optimaal kunnen functioneren. Counselling vervaardigt inzicht in eigen verstrengeling van eigen denken, voelen, handelen en beleven. Het is resultaat gericht in het hier en nu en in aanpak pragmatisch van aard. Er wordt gewerkt naar formulering van doelen en handelingen om de doelen te bereiken.

Systeemtherapie is een specifieke vorm van psychotherapie ook wel relatie en gezinstherapie genoemd. Aanpak van systemen groter dan dezen valt onder de noemer van Larger Systems. Het is gericht op inzicht in eigen ontwikkeling en diens omgeving (context).

Uitgangspunt is dat getoond gedrag altijd invloed heeft of beïnvloed wordt door de context. Viciëuze cirkels kunnen zijn ontstaan die de stagnerende psychische problematiek in stand houden. Het denken, voelen, beleven en handelen worden in het raster van interacties inzichtelijk gemaakt om van daaruit veranderingen te bewerkstelligen.

De therapeut stelt cliënten in staat de viciëuze cirkel te doorbreken. Tegenwerkende krachten worden sneller opgespoord en positieve krachten eerder en beter benut.

Systeemtherapie is niet alleen een aanpak voor relatieproblemen of moeilijkheden binnen gezin c.q. systeem. De behandeling is effectief gebleken voor stemmingsklachten (depressie), angstklachten, rouwverwerking/ gestagneerd verlies en traumagerelateerde klachten.

Interpersoonlijke psychotherapie is een vorm van therapie die een depressie beschouwt als een op ervaringen gestoelde, inadequate reactie op situaties waarin de bestaanszekerheid op het spel staat. Het is gericht op de inadequate reactie door doelmatiger gedrag te vervangen. Het richt zich uitsluitend op het heden.

Rationeel-Emotieve therapie is een vorm van cognitieve gedragstherapie die zich richt op de aangeleerde overtuiging gekoppeld aan een situatie waardoor een klacht ontstaat. Het richt zich op de ombuiging van die overtuiging waardoor een ander gevolg ontstaat anders dan de klacht.

Lichaamsgerichte ontspanning / Mindfulness is een vorm van meditatie en een levenshouding die zich kenmerkt door acceptatie van onvermijdelijke negatieve en positieve ervaringen oftewel gericht op aanvaarding. Door aanvaarding leer je dingen te nemen zoals ze komen, zonder ze beter of anders te willen maken.

Bedrijfshulpverlening is gericht op het voorkomen van en adequaat reageren op ziekteverzuim naar gelang het tijdstip dat de therapeut wordt ingeschakeld. Arbeid is belangrijk in het kader van structuur, zingeving, sociale contacten, zelfwaardering en zelfontwikkeling. Individuen dienen zich goed te voelen in hun werknemer en/of leidinggevende rol om hun competenties optimaal te kunnen inzetten en te ontwikkelen. In de praktijk kunnen zich allerlei omstandigheden voordoen die dit ideaal verstoren. Die omstandigheden kunnen liggen in het werk zelf, in de arbeidsomstandigheden of de organisatie maar ook in de persoon zelf of thuissituatie. De therapeut onderzoekt en behandelt daar waar nodig. Met de persoon gezocht daar waar nodig in samenwerking met bedrijfsarts of leidinggevende naar oplossingen en hantering van de problemen gericht op een wederom effectief, in een nieuw herwonnen balans, functioneren binnen het bedrijf.