

## Nieuwsbrief nr.1 van BIKWA!

### ➤ **Wat is e-counseling eigenlijk?**



E-counseling is een laagdrempelige, praktische en effectieve vorm van gesprekstherapie via de e-mail. E-counseling wordt ingezet voor mensen die problemen ervaren of uit balans zijn op het gebied van werk en/ of privé. Het heeft veel voordelen zoals:

- Online counseling kan plaats vinden waar en wanneer het jou uitkomt.
- Het opschrijven van gebeurtenissen, gedachten en gevoelens kan helpen. Je kunt rustig nadenken, herlezen en herschrijven.
- Het is toegankelijk voor dove mensen en mensen die door lichamelijke beperkingen minder mobiel zijn.
- Het is laagdrempelig, er is geen wachtlijst en je hebt geen verwijsbrief nodig.

### ➤ **De functie van stress**



Eén van de problemen waar mensen vaak tegenaan lopen is stress, nu heeft stress wel een functie, maar in onze huidige maatschappij werkt het anders:

Stress heeft in oorsprong de functie om ons te waarschuwen voor gevaar. Denk aan de beer of tijger die de mens vroeger tegen kon komen. Het maakt alert en bereidt het lichaam en de geest voor om te kunnen vluchten of vechten. Zodra de situatie onder controle was, dus als de beer of tijger weer weg was, herstelde het lichaam weer naar het neutrale stress-niveau. In onze huidige samenleving komen we niet zo snel meer beren of tijgers tegen, stress wordt nu veroorzaakt door bijvoorbeeld een grote hoeveelheid werk of conflicten in relaties. Wanneer er onvoldoende herstelmogelijkheden zijn tussen stressmomenten, kan deze stress klachten gaan veroorzaken, deze klachten kunnen zowel op fysiek als op mentaal vlak ontstaan. Ervaar je klachten, dan kan een counselor helpen om aan een nieuwe balans te werken.

### ➤ **Zelfvertrouwen**



Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je in jezelf hebt. Het is een realistische kijk op je eigen kunnen; het vertrouwen dat je zelf taken en hindernissen aankunt. Hoe kijk je daar tegenaan? Wat zegt jouw zelfbeeld over jou? Ben je daar tevreden mee? Wat zou het voor jou veranderen als je blij bent met jezelf en trots kunt zijn op jezelf? Met een begeleidingstraject kunnen we samen op zoek naar jouw kwaliteiten en bronnen om je zelfvertrouwen aan te boren!

Doe de test op: <http://www.psychischegezondheid.nl/zelfvertrouwen>

Hartelijke groet, Bernadette Kwaks en Madelène Bikker

BIKWA: Balans in Kwadraat:

Kwadraat is met zichzelf vermenigvuldigen, als counselor brengen we je tot inzichten zodat je meer uit jezelf kunt halen. En tegelijk zijn het onze namen die verbonden zijn en onze samenwerking bevestigen. BI K WA