

Nieuwsbrief nr.2 van BIKWA



Voor wie is e-counseling eigenlijk?

- Voor jou als je het prettig vindt om je situatie per mail te bespreken, zodat je dit op een tijd kunt doen die jou uitkomt en je er rustig over na kunt denken. Of het is makkelijk wanneer je te ver weg woont om naar onze praktijk te komen, of dat je door een handicap of ziekte niet (eenvoudig) kunt reizen.
- E-counseling is een laagdrempelige, praktische en effectieve vorm van hulpverlening 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. Zoals bijvoorbeeld:
 - Problemen op je werk
 - Gevoelens van overbelasting.
 - Praktische problemen bij het combineren van werk en kinderen
 - Balans zoeken tussen gezin en mantelzorg

Tot 31 oktober is een korte kennismakingsmail gratis!
Kijk voor het traject op onze website www.bikwa.nl

Narcisme

De kenmerken volgens Freud zijn: verliefd zijn op jezelf, anderen gebruiken om jou aan je trekken te laten komen.



De term is afkomstig van de Mythe Narcissus: hij werd verliefd op zijn eigen spiegelbeeld en liet daardoor Echo gaan. Narcissus gaat voor zijn werk, heeft geen belangstelling voor andere mensen/vrouwen. Echo wordt verliefd, Narcissus wijst haar af, ze blijft doorgaan met zichzelf aan te bieden, totdat alleen haar stem overblijft. De goden bedachten een straf voor Narcissus, hij werd verliefd op zichzelf, blijft zitten staren naar zijn spiegelbeeld, sterft en wordt een gele narcis.

De cirkel van narcisme is; 'een instabiele basis', 'jezelf opblazen', 'gebrek aan wederkerigheid' en 'afstoten'. Een narcist wil aandacht om te verbloemen dat hij vroeger teveel of juist te weinig aandacht (warmte, geborgenheid) heeft gekregen. Daardoor staat hij/zij zelf in het middelpunt en is er weinig ruimte voor empathie. De narcist geeft weinig warmte terug en stoot mensen af om het zelf weer te willen doen.

Het is moeilijk om met narcisme en narcisten om te gaan.

Boek: een spiegel voor narcisten, Martin Appelo.

Wil je weten of je zelf trekken herkent van narcisme?

Doe de test op: <http://tests.psychologiemagazine.nl/Persoonlijkheid/Narcismetest>

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