

'Christa helpt mij door concrete situaties heen'

# Tijd om stil te staan bij jezelf

**'Een negatief zelfbeeld, depressieve klachten, angstklachten en psychotische belevingen... Zomaar een greep uit de klachten waardoor ik helemaal vastliep.'**

'Ik had al jaren hulp, maar in plaats van dat het beter ging, liep ik alleen maar meer vast. Toen ik het volgende citaat van de website van Jij-centraal las, sprak mij dit daarom erg aan: 'Problemen. Vroeg of laat krijgen we er allemaal mee te maken in ons leven. Je krijgt het gevoel vast te lopen. Dan is het tijd om stil te staan bij jezelf. Nadat ik dit gelezen had, dacht ik: 'Ik probeer het nog één keer!' 'Inmiddels is mijn ervaring dat ik dat niet voor niets gedaan heb! De gesprekken met Christa hebben mij weer moed gegeven om toch door

te gaan. Christa geeft een behandeling op maat. Zo heb ik samen met haar meer inzicht gekregen in wie ik ben, wat mijn sterke en zwakke kanten zijn en mijn dromen en idealen. Ook helpt zij mij door concrete situaties heen. Ze leert mij oplossingsgericht te denken, waardoor ik nooit meer vastzit, want er is altijd een oplossing! Verder krijg ik praktische tips voor situaties waarin ik zó bang ben, dat ik niet meer helder kan denken. Oftewel: ik krijg op een veelzijdige manier hulp die mij de moed geeft om door te gaan!'

**Een eerste intake is gratis. Heb je vragen?  
Mail of bel gerust!**

## **JIJ-Centraal**

Christa Timmermans-Koetsier  
Sutton 15, 1e verdieping  
7327 AB Apeldoorn  
telefoon 055-3669530  
mobiel 06-51436110  
christa1@jij-centraal.nl  
www.jij-centraal.nl

