

Persoonlijke beschrijving

Mijn naam is Joke Hellin. Reeds van jongs af aan heb ik de ambitie om kwetsbare mensen te helpen bij hun revalidatie op psychosociaal vlak. Als persoon ben ik gevoelig, luistervaardig en oprecht. Van daaruit benader ik elke cliënt met een open en respectvolle houding. Mijn doel is om een veilige en vertrouwde omgeving te creëren. Bovenal ben ik een doorzetter, leer graag bij, ben zeer flexibel en oplossingsgericht ingesteld en heb een sterke verantwoordelijkheidszin. Als psychologe en als persoon ben ik zeer gemotiveerd en blijf ik steeds verder ontplooiën. Ik studeerde af als Master of Science in de Klinische Psychologie aan de Universiteit van Gent. Bij de psychologencommissie ben ik officieel erkend met het erkenningsnummer 972126673. Voor meer informatie daarover kan je terecht op de volgende website: <https://www.compsy.be/nl/>.

Werkwijze

De begeleiding of therapie start steeds met 1 à 3 intake- of kennismakingsgesprekken. Deze gesprekken zijn voornamelijk verkennend. Jou persoonlijke verhaal, aanmeldingsklachten en hulpvraag worden beluisterd. Daarna gaan we samen op zoek naar daaraan gekoppelde specifieke doelstellingen om richting te geven aan het verdere traject. We stellen samen een individueel behandelplan op.

Gedurende het volledige traject begeleid ik jou tijdens het exploreren van eigen gevoelens, gedachten en daaraan gelinkt gedrag. Vanuit een oplossingsgericht systeemtherapeutisch denkkader vind ik het belangrijk om jou context/omgeving hierbij niet uit het oog te verliezen. Indien gewenst of noodzakelijk kunnen er dus ook partner- en/of familiegesprekken worden ingepland.

Mijn aanpak met een cognitief gedragstherapeutische insteek is zeer persoonsgericht, oplossingsgericht, herstelgericht en gericht op het verbeteren van het functioneren en op het bieden van steun. Alles gebeurt te allen tijde op jou tempo. We staan stil bij de moeilijkheden waarop je botst, maar we kijken ook naar de sterktes en krachtbronnen waarover je reeds beschikt en de vaardigheden die je nog kan bijleren. We gaan op zoek naar een (beter) evenwicht.

Doelgroepen

Jongvolwassenen, volwassenen

Problematieken

- moeilijkheden in het interpersoonlijk functioneren (relaties)
- stemmingsstoornissen
- angststoornissen
- problemen in het persoonlijkheidsfunctioneren
- assertiviteit / zelfvertrouwen / zelfbeeld

Werkervaring

- Klinische stage in kliniek Sint-Jozef, Centrum voor Psychiatrie en Psychotherapie te Pittem: afdeling Psychosociale Revalidatie (EPR) en Volwassenen Kortverblijf (VKK).
 - Doelgroep: angst-, stemmings-, aanpassings- en persoonlijkheidsproblematieken
 - Ervaring: individuele psychotherapie, contextgesprekken, leefgroepwerking, begeleidingswerk, groepstherapieën (MBT, ACT, DGT/ vaardigheidstraining, assertiviteitstraining, psycho-educatie, positieve psychologie, piekertraining, mindfulness, ...)
- Op heden ben ik als zelfstandige werkzaam bij PsychO2.