

Persoonlijke beschrijving

Mijn naam is Phaedra Couchez. In 2019 behaalde ik mijn diploma als psychologisch consulente. Het therapeutisch werken met mensen wist mij doorheen deze opleiding het meest te boeien. Daarom besloot ik om mij hierin verder te verdiepen en behaalde ik mijn masterdiploma in de klinische psychologie. Gedurende de zomerperiode ga ik aan de slag als psycholoog binnen AZ Delta. Vanaf september start ik voltijds binnen de groepspraktijk PsychO2.

Persoonlijk vind ik het belangrijk om een veilige omgeving te creëren waarin elk kind of (jong)volwassene zich op zijn/haar gemak voelt en in alle vertrouwen kan spreken. Daarom draag ik respect, authenticiteit en integriteit hoog in het vaandel. Als psycholoog begeleid ik jou graag om terug de regie van je eigen leven op te nemen. Dit houdt in dat ik aan de slag ga met wat écht belangrijk is voor jou, en dat we toewerken naar het terugvinden van jouw eigen kracht.

Werkwijze

Kleuters, peuters en kinderen

In een eerste kennismakingsgesprek leer ik u en uw kind beter kennen, luister ik naar de problemen en zorgen die eenieder op dit moment ervaart en welke verwachtingen er zijn. Om begeleiding op maat aan te bieden, verkrijg ik graag een objectief beeld van de problematiek, dit door het beluisteren van zowel het kind als diens omgeving. Indien verdere begeleiding is aangewezen en ook jij/jullie met begeleiding wensen te starten, verkennen we samen de therapiemogelijkheden. Dit gebeurt steeds in samenspraak. Ik streef ernaar om u als ouder/zorgfiguur zoveel als mogelijk te betrekken in het proces. Een ondersteunende omgeving kan dit proces immers faciliteren.

De therapievorm wordt steeds afgestemd op het ontwikkelingsniveau en de leefwereld van de kind, de noden én sterktes. Hierbij kan het gaan om speltherapie, belevingsonderzoek, creatieve therapie en/of gesprekstherapie. Concreet zijn zowel individuele sessies, oudersessies en/of ouder- en kindsessies mogelijk, afhankelijk van de noden en wensen.

(Jong)volwassenen

In een eerste kennismakingsgesprek leren we elkaar beter kennen, luister ik naar de moeilijkheden die je op dit moment ervaart en welke verwachtingen u heeft. Indien verdere begeleiding is aangewezen en ook jij als persoon met begeleiding wenst te starten, verkennen we samen de therapiemogelijkheden. Dit doe ik steeds in open dialoog en op het tempo van de cliënt.

Op dit moment laat ik mij onder andere inspireren door het systemische- en gedragstherapeutische kader. Dit houdt in dat we onder meer stilstaan bij de ruimere context waarbinnen de moeilijkheden zich afspelen en dat we oog hebben voor de gevoelens, gedachten en gedrag die jou als persoon sturen. Huiswerkopdrachten vormen een krachtig instrument om ook buiten de therapiesessies aan de slag te gaan en worden steeds in samenspraak met de cliënt uitgevoerd. Op indicatie en indien gewenst worden belangrijke anderen uit je omgeving uitgenodigd voor een gesprek. Ik spitst mij (nog) niet volledig toe op

één therapeutisch kader of behandelvisie. In die zin is de aanpak steeds afgestemd op de unieke persoon en gaan we op zoek naar wat voor jou helpend is.

Doelgroepen

Ik bied therapeutische begeleiding aan voor peuters, kleuters, kinderen en (jong)volwassenen.

Problematieken

- Stemmings- en angstklachten
- Stress, spanning
- Middelenafhankelijkheid
- Moeilijkheden in het interpersoonlijk functioneren, communicatieproblemen, assertiviteit
- Verlieservaringen, ingrijpende levensgebeurtenissen, rouw
- (Vermoeden van) ontwikkelingsproblemen (ADHD, ASS,...)
- Gedrags- en emotionele problemen
- Ondersteuning in de uitdagingen van het ouderschap, identiteit als ouder

Werkervaring

Om een kwaliteitsvolle begeleiding te blijven aanbieden, blijf ik mezelf informeren en volg ik op regelmatige basis bijscholing, vanuit eigen passie en interesse.

- Actueel AZ Delta Torhout (vakantiewerk): patiëntenbegeleiding en individuele therapie op verscheidene diensten waaronder pediatrie, materniteit, geriatrie en revalidatie+ bariatrische screening
- 2021- 2022 PAAZ AZ Delta (stage): crisisbegeleiding voor volwassenen met psychische klachten, individuele therapie, diagnostiek, communicatietraining, psycho- educatie,...
- 2020- 2021 Leefgroepwerking VOC De Rozenkrans (vakantiewerk): kinderen (0- 12 jaar) met (het vermoeden van) een verstandelijke beperking en bijkomende emotionele- en gedragsproblemen.
- 2019 Leefgroepwerking VZW O2 (vakantiewerk): jongeren (12- 18) met (het vermoeden van) opvoedingsproblemen, ontwikkelingsproblemen, gedrags- en emotionele problemen
- 2018- 2019 Psychiatrisch Ziekenhuis Heilig Hart Ieper (stage): langdurige begeleiding voor volwassenen met een psychische kwetsbaarheid (psychose, angst- en stemmingsklachten), individuele therapie, groepstherapie, psycho- educatie, diagnostiek, ...
- 2017 Katrol Ieper (stage): studie,- en gezinsondersteuning aan huis voor kwetsbare gezinnen.