

Persoonlijke beschrijving

Hallo! Ik ben Alice Decouttere. In 2021 heb ik mijn diploma behaald als psychologisch consulent aan de Hogeschool Vives in Kortrijk. Omdat ik de behoefte voelde om mijn kennis verder te verdiepen, heb ik in 2024 mijn Master of Science in de Klinische Psychologie afgerond aan de Universiteit Gent. Ik ben een erkend psycholoog en aangesloten bij de psychologencommissie.

De mensen om ons heen spelen een cruciale rol in onze persoonlijke ontwikkeling, samen met de ervaringen die we opdoen. Onze kijk op de wereld en ons begrip ervan worden gevormd door onze eigen ervaringen en die van anderen. Ik vertrek altijd vanuit het 'ik', waarbij jij als uniek individu omringd bent door belangrijke anderen en verschillende aspecten van je omgeving. Als iemand die graag met anderen samenwerkt, koos ik ervoor om psycholoog te worden. Het samenwerken met anderen en het zoeken naar manieren om de uitdagingen van het leven aan te gaan, biedt nieuwe ervaringen en verrijkt onze kennis, waardoor we beter kunnen omgaan met de pijnpunten die we ervaren.

Er zijn momenten in het leven waarop je vast kunt komen te zitten en geen uitweg meer ziet. Als psycholoog ga ik graag samen met jou op zoek naar een nieuw pad. Dit doen we door stil te staan bij hoe je de wereld beïnvloedt en hoe de wereld jou beïnvloedt. Door meer te leren over jezelf (je gedachten, gevoelens en gedrag), je belangrijke anderen, je eerdere ervaringen en de mogelijke doelen die je voor de toekomst hebt, kunnen we samen verschillende wegen ontdekken. Ik begeleid je graag bij het verkennen van deze wegen, op jouw tempo.

Werkwijze

Ik pas de principes van systeemtherapie en cliëntgerichte therapie toe. Systeemtherapie kijkt naar hoe onze relaties en omgevingen ons beïnvloeden en helpt om patronen te begrijpen en te verbeteren. Cliëntgerichte therapie focust op jou als individu, met aandacht voor je eigen ervaringen en behoeften. Samen bieden deze benaderingen een ondersteunende ruimte om jezelf te ontdekken en te groeien. Het doel is om je te helpen bij het vinden van nieuwe perspectieven en oplossingen in je leven en relaties. Dit doe ik door naar je te luisteren en je verhaal te horen.

Doelgroep en problematieken

Bij mij kan je terecht voor therapie vanaf 12 jaar met volgende moeilijkheden:

Therapie kinderen +12 jaar

- Gedrags- en emotionele problemen
- Stemming en depressieve klachten
- Identiteitsproblemen
- Schoolmoeheid
- Sociale vaardigheden / assertiviteit

- Zelfbeeld / zelfvertrouwen
- Ingrijpende levensgebeurtenissen en verlieservaringen

Therapie (jong)volwassenen

- Angst- en stemmingsstoornissen
- Stress & burn-out
- Zelfbeeld / zelfvertrouwen / assertiviteit
- Moeilijkheden met identiteit en/of aangaan van sociale contacten
- Relationale problematieken
- Ondersteuning in het ouderschap/gezin
- Ingrijpende levensgebeurtenissen en verlieservaringen

Soms is er ook nood aan een diagnose om jezelf nog meer te begrijpen en daarnaast ook ondersteuning bij te krijgen. Vanaf 15 jaar kan je bij mij terecht voor volgende diagnostiek:

- AD(H)D
- ASS
- Intelligentieonderzoek

Werkervaring

- Gezinsbegeleidster Xplo Wervik (Jeugdhulp)
- Stagiaire crisisafdeling jongeren en volwassenen AZDelta te Rumbeke
- Psycholoog Xplo Wervik (Jeugdhulp)
- Zelfstandig psycholoog groepspraktijk psycho2