

Wat kunt u verwachten?

We gaan uw vraag of vragen verkennen aan de hand van inkleuring en opbouw van uw levensverhaal. We onderzoeken daarbij de verschillende perspectieven die mogelijk zijn.

Belangrijk bij dit alles is, dat u zelf kunt aangeven en bepalen welke levensthema's aan bod komen. En welke ervaringen daarbij voor u van belang zijn geweest.

Ik streef naar een kortlopende serie contacten. Leidend daarbij is uw vraagstelling en behoefte.



Wie ben ik?

Mijn naam is Willemien Winkel, geboren in 1963. Sinds 2003 ben ik als geestelijk verzorger werkzaam bij diverse zorginstellingen. Hier doe ik dagelijks ervaring op in het begeleiden van mensen met levensvragen. Voor een verbreding op ethisch en levensbeschouwelijk vlak heb ik de masteropleiding 'Zorg, ethiek en beleid' gekozen en voltooid in 2013. Daarnaast volgde ik diverse cursussen, waaronder verlieskunde en omgaan met eindigheid/ sterven.



Contact

Praktijk voor levensvragen
Potgieterstraat 41
3532VP Utrecht
info@praktijklevensvragen.nl
Tel.: 06 4057 0637

Indien u de voicemail krijgt, spreek dan uw naam en telefoonnummer in; ik bel u zo spoedig mogelijk terug. Desgewenst kan ik bij u thuis langs komen.

Kosten

Tarief: € 75 per consult (ca. 45 minuten).
Mogelijk kunt u (een deel van) de kosten vergoed krijgen via uw zorgverzekering. Mijn praktijk valt onder 'Alternatieve zorg'. Uw zorgverzekeraar kan u hierover nader inlichten.
Indien de kosten voor u een probleem zijn, zoeken we daar een oplossing voor.

Nadere informatie kunt u vinden op mijn website:
www.praktijklevensvragen.nl



Praktijk voor levensvragen Willemien Winkel

Wij mensen zijn als een boom: we hebben stevige wortels nodig, een stam die kan dragen en meebuigen, een bladerkroon die beschutting kan bieden en bloesems die tot vruchten kunnen uitgroeien.

We zijn, net als een boom, een ingewikkeld geheel dat doorgaans in balans is. Maar dit systeem kan verstoord worden door wat we meemaken.

Dat is een moment dat levensvragen naar boven kunnen komen.

Een zoektocht naar zin kan helpen een hernieuwd evenwicht te vinden.

Welkom!

Een mens maakt, net als een boom, vele levensstormen mee, waardoor takken, bladeren en vruchten beschadigd of afgerukt kunnen worden. U kunt zich op bepaalde momenten in uw leven ontworteld voelen. Of het leven kan plotsklaps of sluipend veranderen door ingrijpend verlies.

U kunt daarbij denken aan bijvoorbeeld ziekte, een naderend levenseinde, verlies van een dierbare, verlies van iets van waarde, zoals werk of geborgenheid, of een algeheel gevoel van ontworteld zijn.

Bekende, vanzelfsprekende en vertrouwde wortels blijken niet meer het houvast te geven dat nodig is. De vraag naar de zin van het leven komt boven. Uw verhaal verandert: een nieuw perspectief moet gezocht worden.

Misschien herkent u zich in het bovenstaande. Dan kan het prettig zijn daarover met een buitenstaander te praten. Ik luister met respect en betrokkenheid naar wat u te vertellen heeft. Hierbij gaan we samen op zoek naar wat kan bijdragen aan het vinden van een nieuwe balans.



Visie

Ik werk vanuit een spirituele benadering. Spiritualiteit heeft voor mij te maken met datgene wat het leven zin en betekenis geeft, kracht biedt om verder te gaan, en verbonden is met eigen levensbronnen.

Ons levensverhaal wordt opgebouwd uit allerlei ervaringen die we meegemaakt hebben. Samen bepalen zij het perspectief van waaruit we kijken naar het leven. Dat perspectief kan veranderen door ontwrichtende ervaringen. Zij drukken een stempel op ons (verdere) leven en kunnen er de zin en betekenis aan ontnemen.

Het vraagt om tijd en ruimte om zo'n ervaring in te kunnen passen in ons levensverhaal. En vervolgens te kunnen komen tot acceptatie, rust, omgaan met emoties, afscheid nemen, zin en betekenis ervaren, loslaten, toegang tot krachtbronnen hebben, en verbondenheid voelen.

Vanuit deze visie gebruik ik vooral de volgende werkvormen.



Werkvormen

Gesprekken: In gesprekken gaan we samen op zoek naar bronnen van levensenergie, vergroting van innerlijke ruimte en andere perspectieven. Zo kunt u gewortelde besluiten nemen over een verdere gang van uw levensweg.

Mindfulness: Met behulp van mindfulness kunt u met een milde open aandacht aanwezig zijn bij wat nu is. Het leert u goed om te gaan met onrust, zonder uzelf hierin te verliezen. Ook kunt u hiermee rust en helderheid opzoeken in uzelf.

Rituelen: Door een ritueel kunnen alledaagse woorden, voorwerpen, gebruiken een betekenisvolle lading krijgen, die niet in woorden te vatten is. Het kan troosten en genezen. Ook geeft het vorm aan het markeren van een belangrijk moment in het leven.

Andere (creatieve) werkvormen: Deze kunnen verschillende lagen van het bewustzijn aanspreken. Zo kan beeldmateriaal een aanzet geven een gevoel te verwoorden; het bijhouden van een dagboek emoties een stem geven; het tekenen van de levensweg bepaalde ervaringen een nieuwe betekenis geven.

