



Plattegrond

Damast 5

5667 RX Geldrop



Damast 5, 5667 RX Geldrop

Tel.: (040) 256 80 48

Mobiel: 06 - 45 03 65 88

E-mail: info@decitadel.net

www.decitadel.net

Telefonische bereikbaarheid

Voor het maken van een afspraak kunt u ons dagelijks tussen 12.30 uur en 13.00 uur onder telefoonnummer 040-2568048 bereiken.

Wilt u meer weten?

Uitgebreide informatie over onze werkwijze:

» www.decitadel.net

Voor informatie over lezingen, en cursussen:

» www.angstpsycholoog.com

Meer weten over zelfhulp en zelfhulpboeken:

» www.selfhelpwriter.com

We wensen u namens Psychotherapiepraktijk De Citadel veel succes.

Willeke Oskam en Cor Anneese



Doel psychotherapie

Psychotherapie heeft betrekking op diverse behandelmethoden met als doel psychische klachten te verminderen of op te heffen. Zo leert u anders naar moeilijke situaties kijken en hierdoor beter met u zelf en anderen omgaan. Ook bieden we steun bij verwerking van negatieve emoties en gevoelens van pijn.

Wie werken in de psychotherapiepraktijk De Citadel?

In de psychotherapiepraktijk De Citadel, gevestigd in Geldrop, werken psycholoog Cor Anneese en EMDR-therapeute Willeke Oskam.

Cor Anneese behandelt angststoornissen, in het bijzonder fobieën. Is bekend als schrijver van zelfhulpboeken. Werkte als gedragstherapeut in de psychiatrie, later in het IMP te Vught. Was opleider van de Vereniging voor Gedragstherapie, sinds 1987 een BIG-geregistreerde psycholoog-psychotherapeut. Cor Anneese werd bekend met het boek 'Uit de ban van je fobie'.

Willeke Oskam was maatschappelijk werkende in het Utrechtse Willem Arntszhuis waar ze psychiatrische ervaring opdeed. Later specialiseerde ze zich in psychosynthese, bio-energetica en ademtherapie. Willeke Oskam heeft veel ervaring met trainingen en workshops en werkt sinds 1995 in onze praktijk. Ze is als EMDR-therapeute geregistreerd.

Overzicht van problemen, probleemgebieden en lichamelijke klachten

Welke problemen?

- » Onvrede in het dagelijkse leven
- » Moeilijkheden bij het aangaan van relaties
- » Problemen met autoriteiten op het werk
- » Je de mindere voelen
- » Omgaan met conflicten
- » Angsten, paniek en depressies
- » Rouwverwerking bij verlies van dierbaren
- » Angsten en fobieën bij hoogtes, engtes, vliegen, tandartsconsulten, lopen op straat, reizen, zien of aanraken van spinnen, enz.
- » Traumatische ervaringen door psychisch letsel
- » Moeilijkheden in verband met affectieve verwaarlozing
- » Negatieve ervaringen als gevolg van geplaagd of gepest worden
- » Faalangst en examenvrees.
- » Sociale angst bij theater- en bioscoopbezoek, recepties, eten in restaurants
- » Hyperventilatieklachten
- » Dwanggedachten en dwanghandelingen

Welke probleemgebieden kunnen emotioneel beladen zijn?

- » Gezin van herkomst
- » Huwelijk
- » Werk
- » Reizen
- » Relaties

Welke lichamelijke klachten komen veel voor?

- » Trillen, transpireren en blozen
- » Hartkloppingen
- » Hyperventileren
- » Rugklachten
- » Maag- of darmklachten
- » Chronische vermoeidheid
- » Duizeligheid
- » Misselijkheid



Hoe gaan we te werk?

Na enkele oriënterende gesprekken volgt een advies, waarna de behandeling plaats vindt. Bij psychotherapie werken we met verschillende methoden.

We onderscheiden:

- » **Gesprekstherapie** gericht op jezelf beter leren kennen.
- » **Gedragstherapie** gericht op gedragsverandering, bijv. leren beter voor jezelf opkomen.
- » **EMDR (oogwenktherapie)** gericht op verwerking van traumatische ervaringen.
- » **Hypnose** gericht op onderzoeken van vroegere ervaringen of om gedrag en emoties te beïnvloeden.

Wat is EMDR?

EMDR raakt in Nederland steeds meer bekend. De Amerikaanse psychologe Francine Shapiro, die de EMDR ontwikkelde, gaat ervan uit dat als bewegingen van de oogbollen gelijktijdig met het voorstellen van een emotioneel ingrijpende gebeurtenis uit het verleden plaats vinden, het onbewuste de verdrongen informatie loslaat. De psychologische veronderstelling is dat door een trauma de samenwerking tussen de twee hersenhelften verbroken is, die bij een EMDR-therapie kan worden hersteld.

Met oogwenktherapie trauma's snel verwerken

EMDR wordt vaak toegepast bij ernstig psychisch letsel als gevolg van bijvoorbeeld een roofoverval, seksuele trauma's of bij een plotseling verlies van dierbaren. Ook bij cliënten die langdurig last blijven houden van angsten, paniek of depressies blijkt EMDR goed te werken. Bij eenmalige traumatische gebeurtenissen kan EMDR met enkele behandelsessies goede resultaten opleveren.

Betaling Tarief, betalingsvoorwaarden en vergoedingen

We hanteren per behandeling het algemeen gangbare tarief. Er wordt na elke zitting contant betaald, waarvoor u een factuur met de aantekening 'voldaan' ontvangt. Betreffende factuur is, afhankelijk van uw polisvoorwaarden, bij uw zorgverzekering gedeeltelijk of geheel declareerbaar. In geval van verhindering wordt u verzocht 24 uur voor de gemaakte afspraak ons hierover te berichten, daar de gereserveerde tijd anders in rekening wordt gebracht. Voor de betalingsvoorwaarden gelden onze algemene richtlijnen.

Circa 30 zorgverzekeringen financieren de behandelingen op grond van ons lidmaatschap bij de V.B.A.G. Door de diversiteit van zorgverzekeraars en de verschillende keuzepakketten binnen het verzekeringsstelsel, adviseren we u voor aanvang van de gesprekken, uw polisvoorwaarden te raadplegen. Bij onduidelijkheden of twijfels raden we u aan bij uw zorgverzekeraar naar de hoogte van de vergoedingen te informeren.

Boek

Nooit meer vliegangst!

Een op de drie mensen is bang om te vliegen, ondanks het statistische gegeven dat vliegen 250 keer veiliger is dan reizen per auto.

Nooit meer vliegangst! biedt iedereen die op een of andere manier last van dergelijke angstklachten heeft een effectieve aanpak om daarvan af te komen. Het geeft informatie over allerlei technische aspecten van het verschijnsel 'vliegen' en laat zo zien dat je vliegangst niet nuttig of realistisch is, maar alleen wordt veroorzaakt door je eigen gedachten.

De duidelijk beschreven oefeningen in dit zelfhulpboek geven je inzicht in het ontstaan van je angst. De ontspanningstechnieken zijn gemakkelijk toepasbaar in allerlei situaties. De herkenbare verhalen van ervaringsdeskundigen maken dit boek bovendien prettig leesbaar en extra toegankelijk.



Nooit meer vliegangst!

Drs. Cor Anneese

Eerste editie, 2006

Uitgeverij

Bohn Stafleu van Loghum

ISBN: 90 313 4738 8 NUR 770

Boek

Bang voor de tandarts

Veel mensen zien vreselijk op tegen hun volgende bezoek aan de tandarts. Bij sommigen is de angst zelfs zo groot, dat ze de afspraak almaar uitstellen. Eenmaal in de wachtkamer zijn ze heel zenuwachtig en moeten ze er niet aan denken straks in de tandartsstoel te liggen.

Cor Anneese bespreekt het probleem op een vriendelijke en heldere manier. Hij laat zien dat je er zelf veel aan kunt doen om je angst te overwinnen. Door middel van oefeningen leer je stap voor stap negatieve gedachten uit te schakelen. Op die manier zul je meer ontspannen naar de volgende afspraak gaan.



Bang voor de tandarts

Drs. Cor Anneese

Eerste editie, 2003

Uitgeverij het Spectrum

ISBN: 90-274870-0-6



Uit de ban van je fobie

Drs. Cor Anneese & Tino Pol

Eerste editie, 1991

Tweede editie, 1992

Uitgeverij Zomer & Keuning

ISBN: 90-210-0233-7

Derde editie, 1995

Uitgeverij Bert Bakker

ISBN: 90-351-1651-8



Lezing met diaprojecties

door Cor Anneese

bij Selexys Donner in

Rotterdam op 27 januari 2007.

Damast 5, 5667 RX Geldrop

Tel.: (040) 256 80 48

Tel.: (040) 248 44 52

Mobiel: 06 - 45 03 65 88

E-mail: info@anneese.nl

www.anneese.nl

Boek

Uit de ban van je fobie

In Nederland leven meer dan 400.000 mensen met fobieën als pleinvrees, hoogtevrees, claustrofobie en smetvrees. Ze lijden aan een diepgewortelde angst waartegen ze iedere dag opnieuw moeten vechten.

‘Uit de ban van je fobie’ is vlot geschreven en leesbaar voor een groot publiek. Niet alleen de patiënten zelf, maar ook ouders van fobische kinderen, artsen, psychologen en maatschappelijk werkers en andere professionals in de geestelijke gezondheidszorg kunnen er hun voordeel mee doen.

Cor Anneese is psycholoog-psychotherapeut.

Tino Pol is journalist.

De boeken zijn via www.bol.com te bestellen.

Geplande lezingen

Geen


DE CITADEL
Psychotherapie Praktijk