

Welke basisondersteuners zijn er in Haren?

Naam	Onderwerp
Praktijk Tressan	Opvoeden en opgroeien
Praktijk Opvoedrijck	Opvoeden en Opgroeien
IN2-Psy	Opvoeden, opgroeien, rouw, identiteit, verlies, angst, stress, relatie
De Ontwikkeling	Rouw, identiteit, verlies, angst, stress, relatie
Praktijk geloofs- en levensvragen	Rouw, identiteit, verlies, angst, stress, relatie
Duran&Snel organisers	Financiën en administratie
Budgetcoach Haren	Financiën en administratie

In deze folder stellen de basisondersteuners zich voor en geven aan op welke wijze en onderwerpen zij ondersteuning bieden.

Praktijk Tressan voor coaching, therapie en training

SANDRA VAN DER VEEN

Onnerweg 93
9751 VC Haren
T: 06 42 05 62 99
E: info@tressan.nl
W: www.tressan.nl



Naast dat ik moeder ben van drie kinderen, begeleid ik al ruim 7 jaar met hart en ziel ouders, jongeren en kinderen in mijn praktijk Tressan. Wanneer ik word gebeld met een hulpvraag dan weet men het na lange tijd even niet meer. Vragen om hulp vraagt soms veel moed, toch gingen al vele ouders en jongeren u voor!

Persoonlijke begeleiding in de praktijk, in de oudercursus Mindful Opvoeden, observatie op school of thuis. In de begeleiding is er ruimte voor ieder zijn of haar eigen gevoel. Vanuit rust en vertrouwen worden beschrijvingen van situaties en gevoel goed geïnterpreteerd en omgezet in het beschrijven van het achterliggende probleem. Van daaruit werken we samen naar een sterke balans.

Praktijk Opvoedrijck opvoeden vanuit mogelijkheden

IRENE SHRIKI

T: 06 80138569

E: info@praktijkopvoedrijck.nl

I: www.PraktijkOpvoedrijck.nl



Loopt het thuis niet zoals u dat het liefste heeft? Redt u zich meestal prima, maar wilt u nu dat iemand even met u meekijkt? Praktijk Opvoedrijck biedt hulp bij de opvoeding aan ouders van kinderen van 0-18 jaar. U kunt bij de praktijk terecht met vragen als:

- " Mijn kind is prikkelgevoelig; hoe kan ik hier het beste mee omgaan?"
- " Voor het naar school gaan hebben we vaak strijd; hoe kan ik dit anders aanpakken?"
- " Bij mijn kind is ADHD vastgesteld: wat betekent dat nu in de praktijk?"



In een kortdurend traject van maximaal 10 bezoeken bij u thuis nemen we uw situatie door. We bespreken wat u graag anders zou willen zien en stellen vervolgens een aantal doelen op waar aan gewerkt gaat worden. Dit kan door middel van gesprekken, observaties op momenten dat het moeizaam gaat of bijvoorbeeld door het maken van korte video opnames (Video Hometraining).

Centraal in de gesprekken staat echter het (her)vinden van uw eigen weg. Ik geloof dat de antwoorden al aanwezig zijn bij ouders, soms is het alleen even zoeken. ik ben er voor u om u te ondersteunen in deze zoektocht.

In2-Psy

MARLOES ZWART

Multatulistraat 169
Groningen

T: 06 5757 2238

E: info@in2-psy.nl

I: www.in2-psy.nl



Soms is het fijn als iemand een tijdje met je meeloopt zodat je een weg kan vinden met verdriet of angst. Leren over 'acceptatie', door 'het laten zijn zoals het is' en 'het mogen en durven voelen wat je voelt' op zijn tijd weer in je kracht komen, zijn dan onderdelen van mijn begeleiding. Je vraag kan ook anders zijn, bijvoorbeeld je loopt ergens tegenaan wat je niet begrijpt, wat niet fijn voelt of wat je anders wilt. Dit kan gaan om jezelf, om je relatie, om je kind(eren), om jou en je kind(eren) of het speelt zich bijvoorbeeld meer af op je werk. In deze situaties kan ik goed met je meekijken wat er precies gebeurt en reik ik je 'tools' aan om hierin verder te ontwikkelen en weer volledig in je kracht te komen staan. Ik werk met mensen van 0 tot 100.

In2-Psy Psychologie, (Ortho)pedagogiek en Mindfulness is een hulpverleningspraktijk waar vanuit ik (Marloes Zwart) mij als psycholoog, generalist-orthopedagoog en mindfulness-specialist graag inzet binnen de basisondersteuning in Haren'. Bij mij kan dus iedereen terecht die vragen heeft rondom bijvoorbeeld eigen ontwikkeling, zelfvertrouwen, neerslachtigheid, drukke gedachten, vervelende gevoelens, verdriet, angst, keuzes maken of bijvoorbeeld specifieke mindfulness ontwikkelingsvragen. Je bent welkom met welke vraag dan ook. Ik ontmoet je graag.

De Ontwikkeling

MYRA WORTMAN

T: 06 311 68 063

E: info@deontwikkeling.com

I: www.deontwikkeling.com



Als mensen vastlopen in hun leven, bied ik hulp bij het openen of losmaken van dat wat vastzit. Dat doe ik door mensen letterlijk in beweging te brengen, zonder ze aan te raken overigens. Het gaat erom te leren luisteren naar wat je ten diepste beweegt. En daar vervolgens naar te handelen. Dan kom je weer tot leven! Deze werkwijze is geschikt voor iedereen die op een of meerdere gebieden in het leven vastloopt en die via de eigen ervaring wil werken aan herstel en ontwikkeling.

Naast bovenstaand aanbod werk ik ook specifiek met ontspanningsoefeningen. De oefeningen zijn eenvoudig zelf toe te passen. Mensen ervaren direct meer rust en ruimte. Deze werkwijze is geschikt voor mensen die anders willen leren omgaan met spanning en stress.

Meer weten? Neem gerust contact met me op.

Marrigje Dijkstra

Slauerhofflaan 72

9752 HD Haren

T: 06 13 87 44 36

E: info@praktijkgelooft-enlevensvragen.nl

I: www.praktijkgelooft-enlevensvragen.nl



Mijn praktijk in Haren bestaat sinds 1991. Daar begeleid ik mensen die er alleen niet meer uitkomen en tijdelijk begeleiding nodig hebben. Het kan gaan om de verwerking van traumatische gebeurtenissen, of om een levenscrisis, relatieproblemen, of steeds terugkerende gevoelens als eenzaamheid en zinloosheid. Ook bied ik hulp bij verliesverwerking, bij de dood van een dierbare, maar ook bij verlies van een vertrouwde omgeving, van werk of bij een scheiding. Ik kan cliënten op een rustige plek en in een veilige sfeer ontvangen op mijn praktijkadres, maar ben ook bereid mensen thuis te bezoeken. Ik

heb theologie, psychologie en Duits gestudeerd en ben onder andere opgeleid tot Rogeriaans gesprekstherapeut en rouwtherapeut.

Duran&Snel Organisers

BRAM DURAN

Tuindorpweg 27

9753 JB Haren

T: 06 83 35 85 65

E: info@duransnelorganisers.nl

I: www.duransnelorganisers.nl



Bram Duran is opgeleid als maatschappelijk werker, schuldhelpverlener en professional organiser. Sinds 2015 is hij werkzaam als basisondersteuner van de gemeente Haren.

Ik ben 61 jaar en vader van 6 kinderen. Als (ervarings)deskundige ben ik in staat om samen met u de financiële situatie op orde te krijgen en te houden. Na een eerste kennismakingsgesprek gaan we aan de slag. Dat werkt als volgt: in een aantal gesprekken stellen we vast waar de problemen zitten en van daaruit gaan we op zoek naar mogelijkheden. Zoals:



- Zijn er nog meer voorzieningen waar we gebruik van kunnen maken?
- Hoe kunnen we bezuinigen zonder de kwaliteit van leven aan te tasten?
- Hoe kunnen we eventuele schulden terugbetalen?
- Of onderzoeken we of schuldhelpverlening mogelijk is?

Samen komen we tot een situatie waar er weer rust, overzicht en orde op zaken is.

Budgetcoach Haren

THEO BERENDS

Felland Noord 12L

9753 TB Haren

T: 050 589 17 24

E: info@budgetcoachharen.nl

I: www.budgetcoachharen.nl

Budgetcoach Haren biedt hulp bij het weer op orde brengen én houden van uw administratie.



- Hebt u er moeite mee uw privé financiën op orde te houden?
- Hebt u geen zicht op wat er maandelijks binnenkomt en uit gaat?
- Staat u veel rood en/of hebt u betalingsachterstanden?
- Bent u regelmatig extra geld kwijt door aanmaningskosten?

- Vindt u het lastig om daar grip op te krijgen?

Budgetcoach Haren kan u meehelpen om hier wél inzicht in te krijgen. We doen dat door goed in beeld te brengen wat er maandelijks binnenkomt en wat er uit gaat. Op basis daarvan maken we samen met u een budgetplan. Dat helpt u om zelf aan de slag te gaan met het verminderen en uiteindelijk wegwerken van achterstanden en schulden.

Budgetcoach Haren om u te ondersteunen bij:

- het op orde brengen van uw financiële chaos
- het inzichtelijk maken van uw financiële administratie
- het onder controle hebben van uw financiële huishouding
- het uitkomen met uw budget
- het terugdringen van achterstanden en schulden.

Wij zorgen voor overzicht en daardoor ook rust voor u door de financiële situatie te stabiliseren binnen de daarvoor beschikbare middelen.