

**Psychologische Praxis
für Beratung und Prävention**
Jasna Heuthe
Bäuminghausstr. 31
45326 Essen



Über mich

- Jahrgang 1966
- Verheiratet, drei Töchter

- Klinische Psychologin M.Sc.
- Lösungsfokussierte Beraterin
- Systemische Coachin
- Entspannungscoachin
- Ganzheitliche Gedächtnistrainerin

In Kooperation mit



www.lebensraum-velbert.de



LebensRaum ist eine freie Praxis für Beratung auf dem Campus der Diakonie Bleibergquelle. Sie befindet sich im Haus Birke, direkt über der Buchhandlung.

Kontakt:

Telefon: 0178-1037490

Email: ppheuthe@gmail.com

Website: <https://pp-heuthe.net>

Büroadresse in Velbert:

LebensRaum

Praxis für Beratung

Bleibergstraße 139, 42551 Velbert



**Ambulantes und stationäres
Beratungsangebot**

für

**Erwachsene Angehörige
von
körperlich oder psychisch
erkrankten
Menschen**

aus den Städten
Essen und Velbert

Stellen Sie fest, dass die Begleitung Ihrer/s Angehörigen Sie an **Grenzen** und zu **Fragen** bringt?

Haben sich die **Rollen** und Ihre **Beziehung** zueinander verändert?

Quälen Sie **Trauer** und **Schuldgefühle**, nicht genug helfen zu können?

Ist **Kommunikation** schwieriger geworden?

Stehen Sie in einer **Doppel- oder Mehrfachbelastung**?

Benötigen Sie ein **Gespräch**, um Ihre Gedanken und Gefühle zu sortieren?

Suchen Sie nach **Entlastungsmöglichkeiten**?

Wollen Sie einfach mal eine **Pause** machen, um sich inmitten aller täglichen Anforderungen nicht weiter im Kreis zu drehen?



Als professionelle Beraterin biete Ihnen individuelle und lösungsfokussierte Beratungsgespräche zur

- Reflexion Ihrer Lebenssituation
- Klärung von persönlichen Ressourcen
- Stärkung Ihrer Kompetenzen
- Entlastung in emotional herausfordernden Lebenssituationen
- Veränderung von Sichtweisen aufgrund systemischer Beratungsansätze
- Vermittlung neuer Kommunikationsstrategien für festgefahrene Konflikte
- Lösungsfindung für kleine und große Fragen
- Unterstützung zur Entscheidungsfindung bei starken Herausforderungen
- Klärung fachgerechter weiterer Hilfen im Verlauf des Beratungsprozesses
- Unterstützung und Überbrückung bei der möglichen Psychotherapeutensuche

Im Rahmen meiner Dozententätigkeit biete ich auch Einzelveranstaltungen an.

Gerne empfangen Sie **in meinem Büro** in den Räumlichkeiten der *Praxis für Beratung „LebensRaum“* auf dem Campus Bleibergquelle, **in Velbert**

oder in den *von Ihnen* vorgeschlagenen Räumlichkeiten im Rahmen meines **mobilen Beratungsangebotes**.

*Das mobile Angebot gilt innerhalb der Städte **Velbert** und **Essen**.*

Kosten:

Einzelgespräch
ca. 60 Minuten:
60 EUR ("Vor Ort": 80 EUR)

Mehrpersonengespräch
ca. 90 Minuten:
90 EUR ("Vor Ort": 110 EUR)

Besondere Vereinbarungen im Einzelfall möglich.

Informationsabende und Workshops im Rahmen der Einzelveranstaltungen werden gesondert ausgeschrieben.

