

## Wie ben ik

Mijn naam is Carucha Schwencke (1957). Ik ben zelfstandig psychosociaal therapeut en gecertificeerd mindfulnessstrainer.

Met een helder hoofd en een warm hart begeleid ik mensen op zoek naar die omstandigheden waaronder zij kunnen floreren: op de werkvloer, binnen hun 'gezin' en sociale leven.

Ik werk graag in het hier en nu, met erkenning voor de ervaringen en pijnpunten uit het verleden.

Mijn Nederlands-Cubaanse achtergrond en Engelstalige opvoeding in het buitenland zet ik in bij het begeleiden van expats, met oog voor hun specifieke leefstijl en culturele achtergrond. Engels is hierbij de voertaal.

Therapeutische kennis binnen de westerse psychologie, meditatie en psychologische inzichten uit het boeddhisme komen hierin samen.

Ik blijf me voortdurend ontwikkelen en volg regelmatig aanvullende bij- en nascholing. Als mediatiestudent volg ik regelmatig studie- en stilteretraites, en ontvang al vele jaren meditatieonderwijs van gerenommeerde leraren binnen de boeddhistische traditie.

In 2002 nam ik ruim drie maanden deel aan een intensieve meditatie-retraite op Holy Island aan de westkust van Schotland.

Naast de praktijk bied ik Mindfulness inloopavonden, opfrisdagen, weekendcursussen, privélessen en workshops (op maat en ook in het Engels).

## Praktijk & Meditatiestudio Marnixstraat 61 · 2518 PW Den Haag

(070) 887 41 74  
info@caruchaschwencke.nl  
www.caruchaschwencke.nl  
www.mediteren-in-eenvoud.nl

LVPW-registratienummer 618 - RBCZ-licentienummer 401052R - VMBN-registratienummer 2011149  
AGB-code Praktijk 90-016216 - AGB-code Zorgverlener 90-37605  
btw nr. NL 1455.21.527.B01 - KvK nr. 27333131



## Psychosociale Therapie, Mindfulness & Coaching

Carucha | Schwencke

## Werk - Privé in Balans

.....ook bij chronische klachten

- ~ **Psychosociale therapie** als laagdrempelige begeleiding gericht op persoonlijke ontwikkeling ter verruiming van je perspectief zodat je op eigen kracht weer verder kan.
- ~ **Mindfulness: minder stress, meer genieten** op weg naar een passend balans tussen werk - privé en de hectiek van alledag. VMBN-gecertificeerde trainingen in groepen van 4-6 deelnemers. Individuele trajecten mogelijk.
- ~ **Breathworks Mindfulnessprogramma** bij chronische pijn, ziekte en vermoeidheid. Ook in te zetten gedurende een herstel- en re-integratiefase. Persoonlijke aandacht in kleine groepen. Individuele begeleiding mogelijk.
- ~ **Coaching** als re-integratiebegeleiding op weg naar werkhervatting. Gestructureerde ondersteuning bij het opbouwen en optimaliseren van het werkvermogen, met oog voor je mogelijkheden en respect voor je grenzen.



### Stap 1: oriënterend gesprek

Zonder een verwijzing en wachlijst kun je binnen een week bij mij terecht voor een gratis vrijblijvend gesprek ter verkenning van een mogelijk traject. Wanneer je besluit een begeleidingstraject aan te gaan krijg je een intakeformulier ter invulling mee naar huis.

### Stap 2: intakegesprek

Tijdens dit gesprek nemen we gezamenlijk het ingevulde intakeformulier door. Aan de hand van de hulpvraag en aandachtsgebieden maken we afspraken over het in te zetten traject.

Je hebt één consult per week of per twee weken, met een duur van twee tot vijftien sessies.

### Stap 3: persoonsgerichte begeleiding

Elk mens is uniek en wordt uniek begeleid. Alle aspecten van iemands leven staan hierin centraal. De voortgang van de begeleiding is daarom sterk afhankelijk van jouw hulpvraag en ook van de actieve samenwerking tussen cliënt en begeleider.

Ik draag geen oplossingen aan, maar zoek *wel* met jou naar de inzetbare mogelijkheden die aansluiten bij jouw levenssituatie en culturele achtergrond.

### Stap 4: evaluatiemomenten

*Hoe gaat het nu? Welke aandachtsgebieden liggen er nog? Is afronding nu wenselijk?*  
De evaluaties bepalen mede het verdere verloop van het begeleidingstraject.

### Stap 5: afsluitfase

Tijdens de laatste sessie besteden we aandacht aan hoe het is om, met de verworven inzichten, nu zelfstandig op de eigen hulpbronnen terug te vallen.

### Vergoeding zorgverzekeraars

De meeste zorgverzekeraars erkennen geregistreerde **LVPW** en/of **RBCZ** leden als gekwalificeerde hulpverleners.

### Vergoeding Mindfulness bij burn-out

Bij de beroepsvereniging van Mindfulnessstrainers MBSR/ MBCT in Nederland (**VMBN**) sta ik geregistreerd als gekwalificeerd categorie 1 mindfulnessstrainer. Verwijzing huisarts of bedrijfsarts is noodzakelijk.

Voor info over registraties en vergoedingen zie: [www.lvpw.nl](http://www.lvpw.nl) / [www.RBCZ.nu](http://www.RBCZ.nu) / [www.vmbn.nl](http://www.vmbn.nl)

### Vergoeding werkgevers

Psychosociale belasting kan ontstaan als gevolg van werkdruk en werkstress. Is je hulpvraag werk gerelateerd dan zijn werkgevers vaak bereid, ter voorkoming van langdurig ziekteverzuim of als re-integratietraject, de kosten van begeleiding, o.a. de 8-weekse Mindfulnessstraining, voor hun werknemers te vergoeden.

**Engelstalige brochure** en informatie op aanvraag.

### Tarieven Psychosociale Therapie & Coaching

~ Intakegesprek	€ 52,50
~ Individueel consult 60 minuten	€ 75,-
~ Individueel consult 90 minuten	€ 100,-

### Tarieven Mindfulnessstraining

~ Individueel	8 sessies van 1,5 à	€ 100,-
	Werkboek + MP3 audiomateriaal	€ 55,-
~ Groepstraining	8 sessies van 2,5 uur inclusief intake, oefendag, nagesprek, werkboek + MP3 audiomateriaal	€ 495,-

Alle bedragen zijn inclusief 21% btw, tenzij anders vermeld.  
Bij bezoek aan huis wordt in overleg een kilometervergoeding afgesproken.

**Tarieven ZZP-ers exclusief btw.**

**Tarieven organisaties volgens offerte.**

