



## Optimal State – Psycholoog Nijmegen

Therapie, Training en Coaching

geen wachtlijst  
ook buiten kantooruren  
veel therapievormen  
oplossingsgericht  
voor iedereen

Vergoedingen vanuit basispakket  
of aanvullende verzekering mogelijk



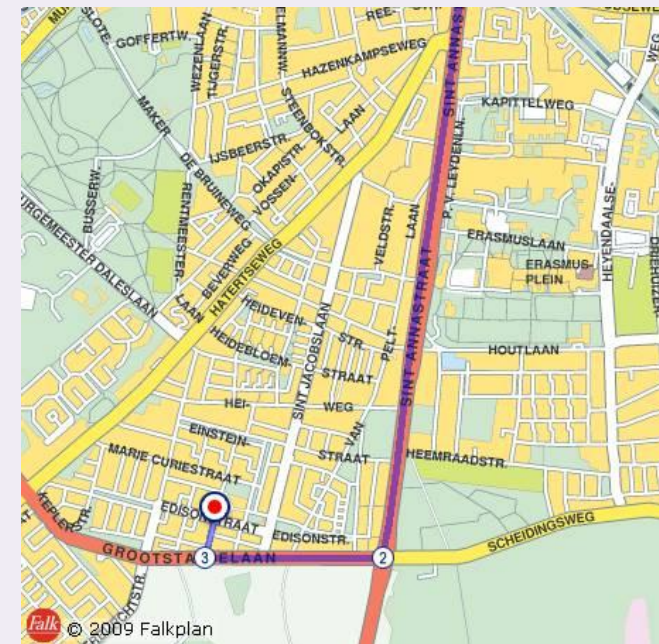
We maken o.a. gebruik van de volgende therapievormen:

Cognitieve Therapie, Gedragstherapie, Oplossingsgerichte Therapie, Mindfulness, Ontspanningstraining, Assertiviteitstraining, Relatietherapie P.R.I. (disfunctioneel gedrag veranderen) en E.M.D.R. (trauma verwerking).

verdere specialisaties:

**Body & Mind Fitness:** Running Therapy + Leefstijl + Psychotherapie.  
**Gezinstherapie:** bij ruzies tussen ouders zijn kinderen vaak de dupe. Ze kunnen bij ons terecht maar we werken ook samen met een gezinscoach.

Aarzel niet maar neem contact met ons op  
om te zien wat wij voor je kunnen betekenen.



Optimal State - Psycholoog Nijmegen  
Newtonstraat 70, 6533 JX, 06-19442423

## Ons Team

Mail rechtstreeks met de psycholoog of coach van je keuze



**Giel Dietzenbacher** - [optimalstate@hetnet.nl](mailto:optimalstate@hetnet.nl)

Praktijkhouder, Psycholoog NIP, Relatietherapeut, EMDR-therapeut, Vliegengsttherapeut

o.a. relatietherapie, trauma's, angst, fobieën, onzekerheid, stress, burn-out, assertiviteit, loopbaanbegeleiding.

Ik werk empathisch maar houd ook de spiegel voor. Ik help je voelen wat de kern is van je problemen en wat jij eraan kunt doen. Niet zweverig maar doelgericht vanuit een ontspannen sfeer. Van angst en onzekerheid naar kracht, groei en passie.

[www.psycholoog-nijmegen.nl](http://www.psycholoog-nijmegen.nl) - [www.optimalstate.nl](http://www.optimalstate.nl)



**Myrthe van Druuten** - [myrthevandruuten@live.nl](mailto:myrthevandruuten@live.nl)

GZ-psycholoog, C. Gedragstherapeut, Kinder & Jeugdpsycholoog

o.a. depressie, angst, slaapproblemen, burn-out, verlies & rouw, ADHD, stress. Kinderen, jeugd en volwassenen

Mijn kijk op therapie gaat in veel gevallen om vertrouwen in jezelf. Het is niet makkelijk om de talenten die je hebt te zien en te gebruiken. Het is vaak lastig genoeg om te snappen wie je bent en wat je wil. Toch geloof ik dat iedereen in staat is die innerlijke kracht te vinden. En dat hoeft je niet helemaal zelf te doen.

[www.psycholoog-nijmegen.com](http://www.psycholoog-nijmegen.com)



**Hanny van Winkel** - [hannyvanwinkel@live.nl](mailto:hannyvanwinkel@live.nl)

Psycholoog NIP, Volwassenen en Jeugd, Cognitief Gedragstherapeut i.o., Relatietherapeut

o.a. rouwverwerking, angsten, burn-out, depressie, relatietherapie

Ik help je inzicht te krijgen in je problemen en ik help je zoeken naar manieren om ze op te lossen of hiermee om te gaan. Het samen doen staat centraal. Ik heb een optimistische instelling en kijk niet naar de beperkingen maar naar de mogelijkheden.

[www.psycholoog-nijmegen.nl](http://www.psycholoog-nijmegen.nl) - [www.optimalstate.nl](http://www.optimalstate.nl)



**Sanne Vaanholt** - [sannevaanholt@live.nl](mailto:sannevaanholt@live.nl)

Psycholoog, lid NIP, Body & Mind Fitness, Mindfulness en ontspanning

o.a. angst, onzekerheid, stress en spanning, trauma's, depressieve gevoelens, overgewicht

Vanuit angst en onzekerheid toewerken naar persoonlijke groei en passie. Met veel begrip voor je problemen laat ik je zien waar je mogelijkheden liggen. Soms helpt een andere aanpak en soms is accepteren en loslaten het beste. Ik begeleid je hierbij.

[www.psycholoog-nijmegen.nl](http://www.psycholoog-nijmegen.nl)



**Karin Delgijer** - [info@nijmegen-coach.nl](mailto:info@nijmegen-coach.nl)

Coach, lid van Gcoach, specialisaties: Mindfulness en Focussing.

o.a. persoonlijke groei, een betere omgang met anderen, het maken van lastige keuzes, beter in je vel, minder stress

Op een heldere, verfrissende manier wil ik samen kijken wat je op dit moment in je leven nodig hebt. Hoe kun je loslaten wat je belemmert en hoe kunnen we van je innerlijke gevoel je persoonlijke kracht maken. Daar help ik je bij.

Je kunt ook bij mij terecht als een psycholoog een te grote stap is.

[www.nijmegen-coach.nl](http://www.nijmegen-coach.nl) - [www.coachkarin.nl](http://www.coachkarin.nl)