

## Contactgegevens

Hannelore Helmich  
Klinische Psychologe  
Praktijk Wel-Zijn  
Zuidstationstraat 3B  
9000 Gent

<http://www.praktijkwelzijn.be>

<https://www.psycholoog.be/hannelore-helmich>

E-Mail: [hannelore@praktijkwelzijn.be](mailto:hannelore@praktijkwelzijn.be)

Erkenning:

- Psychologencommissie: 832107163
- Vereniging voor Mindfulness ('I AM-See True') [www.aandacht.be](http://www.aandacht.be)
- Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) [www.compassietraining.nl](http://www.compassietraining.nl)

Lid van:

- Vlaamse Kring voor Klinische Psychologen (VVKP) [www.vvkp.be](http://www.vvkp.be)
  - Belgische Federatie van Psychologen (BFP) [www.bfp-fbp.be](http://www.bfp-fbp.be)
  - Psychologenkring Gent [www.psychologenkringgent.be](http://www.psychologenkringgent.be)
- 

## Aanbod

- Gesprekstherapie
  - Individuele Mindfulness (MBCT-Aandachtgerichte Cognitieve Therapie)
  - Cognitieve gedragstherapie
  - Individuele assertiviteitstraining
  - Mindfulness & Heartfulness meditatie-dagen
  - Workshops en lezingen
  - Supervisie
- 

## Thema's

- Toenemen van zelfbewustwording via Mindfulness
- Vergroten van zelfacceptatie en zelfondersteuning
- Angst- en stemmingstoornissen
- Stresshantering
- Burn-out
- Omgaan met hooggevoeligheid

- Psychologische begeleiding rondom zwangerschap
  - Werken rond assertiviteit
  - Zelfbeeld
  - Emotionele verwerking en rouw
  - Persoonlijkheidsmoeilijkheden
  - Begeleiding bij chronische ziekte en pijn
  - Emotie- en gedragsregulatie
- 

## **Doelgroep**

Jong volwassenen (vanaf 17jr), volwassenen en ouderen

---

## **Relevante training**

Licentiate in de klinische psychologie (UGent) - erkend aandachtgerichte cognitieve therapeute (mindfulness) – meditatie ervaring sinds kleins af aan – erkende trainer Mindfulness Based Compassionate Living (MBCL) - relaxatietherapeute - assertiviteitstrainer - supervisor voor mindfulness trainers

---

## **Praktische richtlijnen praktijk Gent**

Graag telefonisch of per mail een afspraak op voorhand maken.

Gemakkelijk parkeren in de directe omgeving (parking 'Zuid', parking 'De Reep').  
Zeer makkelijk bereikbaar met het openbaar vervoer.