

Model Minderheidsstress LHBTIQ+

Model Minority Stress LHBTIQ+



De QueerTherapeut

More than affirmative: expert care for LHBTIQ+

What is minority stress? (check model inside the flyer)

As an LGBTIQ+ person, you often face judgement, micro-aggressions or rejection. This can lead to stress, anxiety, or feeling low. That is called *minority stress*. It is not your fault, but the result of a society that is not always inclusive, safe, or accepting.

How can that feel?

- * being overly critical of yourself
- * feeling constantly on guard or tense
- * feelings of shame or loneliness
- * fear of showing who you really are

How can therapy help??

Whether you struggle with anxiety, low mood, or other challenges: I offer a safe, queer-sensitive and trauma-informed space. Therapy that connects to your experiences and supports who you are.

Together we work on:

- 🌈 opening up to who you truly are
- 🌈 learning to handle stress, anxiety and low mood
- 🌈 making space for your feelings without letting them rule your life
- 🌈 growing self-compassion and connection
- 🌈 taking steps towards a life that truly fits you

De QueerTherapeut *Space for who you are. Without judgement.*

I am Brand Berghouwer (hij/hem), psychosocial therapist and specialist in *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).



You are welcome in my practise in Amsterdam, or online.

🌈 Find more information and plan your introduction: detranscoach.nl | queertherapeut.nl



Brand is member of:



scan for website:



De QueerTherapeut

More than affirmative: expert care for LGBTIQ+

Wat is minderheidsstress? (zie model aan binnenzijde)

Als LHBTIQ+ persoon krijg je vaak te maken met oordelen, micro-agressies en afwijzing. Dit kan leiden tot stress, angst of somberheid. Dit noemen we *minderheidsstress*. Het ligt niet aan jou, maar aan de samenleving die niet altijd inclusief, veilig en accepterend is.

Hoe kan dat voelen?

- * steeds kritisch zijn op jezelf
- * voortdurend alert of gespannen zijn
- * gevoelens van schaamte of eenzaamheid
- * angst om jezelf te laten zien

Hoe kan therapie helpen?

Of je nu last hebt van angst, somberheid of andere klachten: ik bied een veilige, queer-sensitieve en trauma-geïnformeerde plek. Therapie die aansluit bij jouw verhaal en je ondersteunt in wie je bent.

Samen werken we aan:

- 🌈 ruimte maken voor wie jij bent
- 🌈 leren omgaan met stress, angst en somberheid
- 🌈 ruimte maken voor je gevoelens, zonder dat ze je leven bepalen
- 🌈 meer zelfcompassie en verbondenheid
- 🌈 stappen zetten richting een leven dat écht bij jou past

De QueerTherapeut *Ruimte voor wie je bent. Zonder oordeel.*

Ik ben Brand Berghouwer (hij/hem), psychosociaal therapeut en specialist in *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).



Je bent welkom in de praktijk in Amsterdam, of online.

🌈 Vind meer informatie en plan je kennismaking: detranscoach.nl | queertherapeut.nl



Brand is registerlid:



scan voor website:



De QueerTherapeut

Meer dan affirmatief: deskundige zorg voor LHBTIQ+