

The Therapist: About Me

Hello! I'm Lilly
Gronedyke, MA, AMFT
153428, an in-person
therapist available
Monday through Friday. I
recently graduated with
a Master's degree in
Counseling Psychology. I
have worked with
adolescents and young
adults for three years. I
enjoy helping my clients
overcome trauma and
other stressful life
situations.

Contact Us

Office located at:
4892 San Pablo Dam
Road, 3rd floor
El Sobrante, CA 94803

Phone: 510-243-2360

Website:

www.lacheim.org

Email:

lacheimschool@lacheim.org



La Cheim School

English Version

Therapeutic Services Offered

While enrolled at La Cheim school, students are encouraged to meet weekly with a therapist for up to 60 minutes. Walk-in sessions are available as needed, and telehealth can be offered if a student is unable to attend school.

Modalities used

In addition to weekly therapy, students are offered the following:

- Minor case management (assistance with scheduling appointments, etc.)
- Daily group therapy, as well as a morning check-in
- Use of the therapy room if needed during times of emotional overload

Approaches Taken

During individual therapy, I will work with the client to understand their story. I firmly believe in listening to their problem, as they are the master of their own life. I primarily use CBT to work not only on improving their current life but also on ensuring a promising future. I am trained in DBT and also use techniques from this approach. I also incorporate aspects of play therapy, such as sand therapy.

The Therapist: About Me

¡Hola! Soy Lilly
Gronendyke, MA, AMFT
153428, terapeuta
presencial disponible de
lunes a viernes.
Recientemente me
gradué de una maestría
en Psicología de la
Consejería. He trabajado
con adolescentes y
adultos jóvenes durante
tres años. Disfruto
ayudando a mis clientes
a superar traumas y
otras situaciones
estresantes de la vida.

Contact Us

Oficina ubicada en:
4892 San Pablo Dam
Road, 3rd floor
El Sobrante, CA 94803

Teléfono: 510-243-2360
Web: www.lacheim.org
Correo electrónico:
lacheimschool@lacheim.org



La Cheim School

versión española

Servicios terapéuticos ofrecidos

Mientras estén inscritos en la escuela La Cheim, se anima a los estudiantes a reunirse semanalmente con el terapeuta durante un máximo de 60 minutos. Hay sesiones sin cita previa disponibles según sea necesario y se puede ofrecer telesalud si el estudiante no puede asistir a la escuela.

Modalidades utilizadas

Además de la terapia semanal, se ofrece a los estudiantes lo siguiente:

- Gestión de casos leves (asistencia para concertar citas, etc.)
- Terapia grupal diaria, así como un control matutino
- Uso de la sala de terapia si es necesario en momentos de sobrecarga emocional

Approaches Taken

Durante la terapia individual, trabajaré con el cliente para comprender su historia. Creo firmemente en escuchar su problema, pues él es el dueño de su vida. Utilizo principalmente la CBT para trabajar no solo en mejorar su vida actual, sino también en asegurar un futuro prometedor. Tengo formación en DBT y también utilizo técnicas de este enfoque. También utilizo aspectos de la terapia de juego, como la arena.