
lees meer... wat is therapie en wat kun je verwachten?

Therapie is een proces waarin problemen worden opgelost door gesprekken met een therapeut die beroepsmatig is getraind om mensen daarmee te helpen. De bedoeling is dat de cliënt na een aantal sessies heeft geleerd om verder zelf de eigen problemen op te lossen. Afhankelijk van de klacht en andere factoren zijn hiervoor meestal 6 tot 12 sessies voldoende.

Het therapie proces bewerkstelligt vaak ook dat je meer vervulling gaat ervaren in je leven, in je partner relatie of relaties met anderen. Therapie bevordert autonomie; je leert beter met problemen en conflicten om te gaan, je ontwikkelt nieuwe vaardigheden en een andere houding naar je zelf en anderen.

Het therapie proces begint met het onderzoeken en het afbakenen van je probleem(en). Wanneer je voor de eerste keer komt neem ik wat langer de tijd zodat jouw probleem of hulpvraag ruimschoots aan de orde kan komen. We kijken waar je het eerste aan wilt werken, hoe we dat gaan aanpakken en wat daar voor nodig is.

Vervolgens onderzoeken we de gedachten en gevoelens die een relatie hebben met het probleem. We bekijken we als het nodig is de oorsprong van de moeilijkheden. In iedere sessie is aandacht voor de samenhang tussen gedachten, gevoel, lichamelijke gewaarwording en gedrag.

Het is niet altijd nodig om het verleden te onderzoeken. Het is goed mogelijk om in het hier en nu te blijven zoals bij coaching.