
lees meer... relatietherapie, hoe werkt het en hoe lang duurt het?

De lengte hangt af van het probleem en van wat jullie willen bereiken. Soms zijn een paar sessies al genoeg, soms is een langere termijn nodig. Dat zullen we samen bespreken. Ik help jullie om een visie op jullie relatie te ontwikkelen. Vervolgens gaan we werken aan de vaardigheden die nodig zijn om een vervullende relatie op te bouwen. Bij het eerste gesprek neem ik wat langer de tijd zodat jullie probleem of hulpvraag ruimschoots aan de orde kan komen. Vervolgens kijken we waar jullie het eerste aan willen werken en hoe we dat gaan aanpakken en wat daar voor nodig is.

Juist in relaties spelen overlevingspatronen een grote rol. We kiezen de ander vaak op grond van onbewuste motieven, wat we zelf niet hebben hopen we bij de ander te vinden. Het is verhelderend wanneer je inzicht krijgt in deze patronen. Het is fijn wanneer je naar elkaar kunt luisteren zonder schuldgevoelens of defensieve reacties en wanneer je oude gevoelens en systemische patronen kunt onderscheiden van het hier en nu.

Een relatie kan in de loop der jaren veranderen door persoonlijke ontwikkeling van een der partners, door veranderingen op het gebied van werk of als gevolg van een opleiding. Dit kan leiden tot problemen.

Er kan ook sprake zijn van een (tijdelijke) verliefdheid op een ander. Soms kan er groot wantrouwen ontstaan.

Ik help jullie graag om je problemen op te lossen en om een krachtige liefdevolle relatie te creëren. Ik heb een vriendelijke, empatische en accepterende stijl van werken hoewel ik ook confronterend kan zijn als dat nodig is. Veiligheid vind ik heel belangrijk zodat allerlei gevoelens en gedachten geuit kunnen worden.