



Op eigen koers

Vondellaan 43, 3818 WN Amersfoort
tel: 033-461.35.78
of 06-50.258.174
Fax 033-461.35.78
www.opeigenkoers.nl
KvK A'foort 31042056
geregistreerd bij NAP, NVPA,
EAGT en NVAGT

De dienstverlening van Op eigen koers

*Onze begeleiding is spannend, uitdagend, prikkelend, praktisch, dynamisch, levendig, ontdekkend, krachtig, speels, met de voeten op de grond, humoristisch en kleurrijk.
Én heel persoonlijk.*

Wij zijn ECP-therapeuten

Na onze basisopleiding gestalttherapie hebben wij voldaan aan alle aanvullende eisen die gesteld worden voor het behalen van het Europees Certificaat voor Psychotherapie (ECP), het certificaat dat uitgegeven wordt door de Europese Associatie voor Psychotherapie (EAP). In onze basisopleiding kwamen ook mindfulness, psychosynthese, boeddhistische werkvormen en bio-energetica aan de orde. Door bijscholing hebben we ook ervaring opgedaan met diverse andere therapiestromingen. Bijvoorbeeld: EMDR, familieopstellingen, EFT (emotional focused therapy), systeemtherapie, transactionele analyse, zijnsgeoriënteerde therapie, RET en cognitieve therapie. Wij hebben dus de beschikking over een breed palet van werkvormen.

Vind je eigen antwoord

Onze begeleiding die voor een belangrijk deel gebaseerd is op gestalttherapie is een vorm van psychotherapie die gaat over de manier waarop je met jezelf en met de mensen en de wereld om je heen leeft en hoe je daarbij je plek inneemt. Hoe zorg je dat het een thuis voor je is waar je tot rust kunt komen en jezelf kunt zijn. Als je privé of op het werk niet lekker in je vel zit, of als je je niet op je plek voelt of weet dat je een andere weg in moet slaan, en daar mogelijk ook fysieke of emotionele klachten bij ontwikkelt, kan het tijd zijn om te leren begrijpen wat er aan de hand is. Gestalttherapie biedt de mogelijkheid om met professionele hulp zelf je eigen verhaal te leren begrijpen. De gestalttherapeut is geen adviseur die je oplossingen (die anderen of de wetenschap hebben gevonden) aanreikt. Een gestalttherapeut is een professional in het aangaan van een dynamische relatie waarin zichtbaar kan worden wat je klachten je vertellen over hoe je leeft en hoe je plek inneemt. Het is die dynamiek waarin voelbaar en begrijpelijk wordt wat er aan de hand is en waarin jouw eigen antwoorden boven komen drijven. Onze therapie is een samenwerking waarin de cliënt zijn eigen deskundigheid en ervaringen inbrengt en waarbij de therapeut zijn professionaliteit beschikbaar stelt.

Wat mag je verwachten over de sfeer van zo'n samenwerking?

Om die samenwerking vruchtbaar te laten zijn, is een aantal dingen nodig.

- Menselijke gelijkwaardigheid waarin je de vrijheid hebt je eigen antwoorden te vinden.
- Het initiatief van cliënt én therapeut om elk hun eigen sturing en deskundigheid in te brengen en die van elkaar toe te laten.
- De therapeut is reisleader in de gezamenlijke ontdekkingsstocht. De cliënt en zijn verhaal staan centraal.
- De therapeut is met zijn aandacht aanwezig. Hij nodigt de cliënt uit om met zijn verhaal ook zichtbaar te worden, met al zijn aarzelingen, zonder dat daarin geforceerd wordt. Zo bouwen we samen een sfeer van betrouwbaarheid en veiligheid waarin boven water kan komen wat er speelt.
- De therapeut kan je spiegelen zodat je kan zien wat het effect is van wat je doet.

Dit is dus een sfeer waarin je op adem kan komen, waarin er troost is en ruimte waarin je met jouw verhaal serieus genomen wordt en alles uitgesproken kan worden wat nodig is. Een sfeer waarin je even nikt moet, waarin je gehoord wordt en je kan ontdekken wat jouw verhaal voor waardevolle ingrediënten bevat om beter je eigen weg te vinden.

Wat is het doel van onze begeleiding?

- Emotionele en fysieke klachten, en spanningen, problemen en levensvragen die tot klachten aanleiding kunnen geven, privé en op het werk, zijn een goede aanleiding. Onze therapie is niet gericht op het verhelpen van klachten, maar gericht op het inzicht in het ontstaan ervan. Nieuw inzicht geeft nieuwe

richting aan je leven, en kan leiden tot nieuwe keuzes en nieuwe besluiten. Daardoor verdwijnt in de regel de emotionele aanleiding voor de klachten.

- Vanuit je eigen ervaringen inzicht krijgen in jezelf en in je situatie.
- Je pijn gebruiken als kans om erachter te komen hoe je het dan wél wilt.
- Herkennen waar jouw misverstanden zitten, en hoe je er anders mee om kunt gaan.
- Herkennen wat bij jou hoort, waar je naar uit gaat en hoe je jezelf beter thuis kunt voelen bij jezelf en in je situatie.
- Het kan je helpen om bewuster je prioriteiten stellen en meer jÓuw leven gaan leiden, in plaats van je leven laten bepalen door oude patronen, en door verwachtingen die je jezelf oplegt of die je omgeving je oplegt of lijkt op te leggen.
- Om op die manier te leren om op eigen kracht je eigen weg te vinden, met je voeten op de grond, door nieuwe situaties vanuit je nieuwe inzichten te bekijken, en van je nieuwe ervaringen te leren.

En mocht je na afronding van de therapie toch nog weer eens een keer ergens tegenaan lopen wat je niet helder krijgt, dan kan je altijd nog weer eens voor een sessie bij ons aankloppen. We kunnen dan samen de draad vlot weer op pakken.

Wat doen we zoal in gestalttherapie?

- Onze therapie is “leren van je eigen ervaringen”. Begrijpen door stil te staan en te kijken naar je emoties, je fysieke gevoelens, je bezieling (je hart) en je denken. Door ze uit te vergroten, beeld voor beeld te bekijken, zodat je te zien krijgt waar het over gaat. Om te leren je eigen kompas te volgen en in verbinding te leven met jezelf én met je omgeving.
- Omdat emoties die moeilijk hanteerbaar zijn vaak verpakt (omwikkeld) worden om er minder last van te hebben, worden juist die emoties na verloop van tijd ingewikkeld om mee om te gaan. Onze therapie is gericht op ont-wikkelen. Het is een weg van ingewikkeld naar simpel. Van toedekken naar ontdekken.
- Je kan ontdekken hoe je naar jezelf kijkt en hoe je handelt, voelt en denkt. Je kan ontdekken dat dit meer invloed op jezelf en je omgeving heeft dan je je bewust bent. En hoe dat kan veroorzaken dat je telkens soortgelijke lastige situaties tegen komt.
- Met onze therapie kan je doorstappen naar wezenlijke, existentiële vragen.

Intake, verslag en evaluatie

De intake is bij ons belangrijk. We gaan kijken naar jouw klachten en vragen en naar je verhaal, en wat er nodig is. Jij hebt dan de gelegenheid om te vertellen wat je zoekt, waar je schoen knelt, wat je wilt leren. We proberen samen helder te krijgen wat je vraag is. Waar jouw ontdekkingsstocht over kan gaan. Wij werken dan zoals bij een gewone sessie. Je kan dan een indruk krijgen van ons en onze manier van werken. Dan kan je ook zien of het je aanspreekt en of je er wat mee kunt. En we kijken samen of het klikt tussen jou (jullie) en ons. In dit werk is die klik, onze gezamenlijke dynamiek, van groot belang om de therapie te laten slagen. Zonder die dynamiek kan therapie niet vruchtbaar zijn. Als die er onvoldoende is, is dat reden genoeg om een andere therapeut te zoeken.

Er wordt geen DSM-diagnose gesteld, omdat die de nadruk legt op wat de psychiatrische en psychologische wetenschap van jouw situatie vindt en welke oplossing voor jou zou moeten werken.

Vanwege de ontdekkende en dynamische samenwerking (die dus niet volgens een vooraf bedacht behandelplan verloopt, zoals in de reguliere GGZ) kunnen wij bij het begin van onze begeleiding niet zeggen hoeveel sessies nodig zullen zijn. Onze ervaring leert dat onze cliënten gemiddeld 7 sessies nodig hebben.

Je begint een aantal sessies met de vraag of vragen die bij de intake op tafel komen. Je zal zien dat de vraag, of jouw focus, per sessie kan verschuiven. Dat is normaal bij een ontdekkende samenwerking.

We vragen onze cliënten om van elke sessie een verslag te schrijven: een mijmerverslag over wat er van de sessie is blijven hangen, welke beelden en inzichten langs zijn gekomen, welke vragen het opgeroepen heeft, en wat je raakte. En voeg daaraan toe wat je geholpen of juist belemmerd heeft. Vermeld hoe het je vergaan is met je huiswerk en waar je de volgende sessie naar wilt kijken. We horen graag je commentaar. Wij maken van elke sessie ook een verslag. En ter voorbereiding van de volgende sessie lezen we ons verslag en graag ook jouw verslag. Het verslag is dus het oogsten van wat een sessie je gebracht heeft, plus beschrijving hoe het je daarna vergaan is en een voorbereiding op de volgende sessie.

Wanneer jij of wij het nodig vinden evalueren we tussentijds de vorderingen en de gang van zaken.

Na afloop van de begeleiding krijg je van ons een verzoek om een eindevaluatie in te vullen. Na 3 maanden zal dat verzoek worden herhaald voor een na-evaluatie.

Tenslotte kan je ook de op onze website beschikbare artikelen lezen. Die geven ook een goede indruk van wie we zijn en hoe we werken.