

Voor welke therapievormen kunt u terecht bij RAAK?

Gesprekstherapie deze therapievorm biedt je de mogelijkheid te ervaren "hoe praten over je probleem kan helpen". Je wordt aangemoedigd gaandeweg de therapie je belevingen onder ogen te zien en steeds dieper op zoek te gaan naar waar belemmeringen zitten. Heftige emoties waarmee je vastloopt worden weer ingeschakeld als constructieve vitale krachten en deze als zodanig te integreren in je leven.

In deze therapievorm staat jouw verhaal, wat jou bezig houdt, wat jij hebt meegemaakt, centraal. Doordat er vragen worden gesteld met een steeds terugkerend kun je me uitleggen?zodat?..... alsof?..... kunnen zaken die je onvoldoende helder hebt zich verduidelijken en krijg je inzicht hoe je in het leven staat, waardoor het lijkt alsof oplossingen zich vanzelf aandienen. Deze effectieve therapievorm kan gecombineerd worden met andere therapievormen, wat kan helpen om problemen beter in beeld te krijgen of aan te pakken.

Cliëntgerichte psychotherapie ontstond in de jaren veertig als reactie op de psychoanalytische en directieve praktijk in de Verenigde Staten. Deze non directieve psychotherapievorm is inzichtgevend in die zin dat je leert ervaren wat je eigen unieke gedachten en gevoelens zijn, dat je helder krijgt wat je precies wilt en wat je belemmert in het leven. Je beperkingen kunnen accepteren en leren beter gebruik te maken van je sterke kanten stelt je in staat beter met moeilijke situaties om te gaan.

Binnen de cliëntgerichte psychotherapie tekenen zich twee onderscheiden focussen af: het experiëntiële focus met de nadruk op psychische processen (experience=beleving) en de interactionele focus met meer accent op wat zich afspeelt tussen therapeut en cliënt. De ideeën van Carl Rogers, grondlegger van de cliëntgerichte psychotherapie, gaan onder andere over 'de mens en de eigen mogelijkheden', 'hoe zich ten opzichte van zichzelf en anderen te verhouden' en over 'de gewenste structuur van een therapeutische relatie'. Hij vond de subjectieve wereld (dus hoe je iets ervaart) belangrijker dan de objectieve werkelijkheid.

Cognitieve gedragstherapie. Hierbij wordt er van uitgegaan dat gedrag dat in de loop van je leven is aangeleerd, ook weer kan worden afgeleerd. Er wordt gewerkt aan een concreet probleem of aan een bepaalde klacht b.v. aan het verminderen van angst- en paniek klachten, dwanghandelingen of depressieve klachten. Eerst wordt nagegaan hoe en wanneer de klachten zijn ontstaan en waar ze mee samen zouden kunnen hangen. Je wordt geleerd om dingen anders aan te pakken of anders over situaties te denken. De combinatie van cognitieve en gedragstherapeutische procedures wordt cognitieve gedragstherapie genoemd.

De cognitieve gedragstherapie gaat ervan uit dat gedachten, gevoelens en gedrag op een bepaalde manier met elkaar verbonden zijn. Je gedachten beïnvloeden je gevoelens en gedrag. Negatieve gedachten zoals 'ik ben niks waard' of 'ik kan dat toch niet' kunnen psychische problemen veroorzaken of versterken.

Gebruikmakend van deze therapievorm wordt met jou nagaan welke ideeën je hebt over jezelf en anderen, over wat volgens jou anderen van je denken, wat je zou moeten doen en/of kunnen, of je schuld hebt aan iets, enzovoorts. De vragen worden op een steunende, niet-veroordelende en belangstellende manier gesteld.

Er wordt met je in gesprek gegaan over de mate waarin je ideeën op realiteit berusten. Het accent ligt op het aanleren van andere, meer positieve gedachten. Via het beïnvloeden van denkbeelden kan je je gevoelstoestand in gunstige zin veranderen. Daardoor verandert je doen en laten in positieve zin en verminderen je klachten.

Systeemtherapie Tegenwoordig worden *relatietherapie* en *gezinstherapie* ook wel *systeemtherapie* genoemd en heet de therapeut *systeemtherapeut*. De term systeem duidt op het sociale systeem waar mensen deel van uitmaken. Hiermee wordt bedoeld: de mensen die wij kennen en waar we een band mee hebben. Iedereen maakt deel uit van verschillende sociale systemen: thuis, op school of in ons werk hebben we contact met andere mensen. Met sommige mensen hebben we oppervlakkig contact, met anderen onderhouden we een intensieve of intieme relatie.

Voor de meeste mensen is het gezin van herkomst het eerste belangrijke sociale systeem. Met onze ouders, broers en zussen hebben we een belangrijke band. Soms ook met grootouders of andere familie. Later staat het eigen gezin meer op de voorgrond: de eigen partner en eventuele kinderen spelen een grote rol in ons leven. Het werk en de vriendenkring zijn andere belangrijke plaatsen waar we mensen ontmoeten en relaties onderhouden.

Binnen een sociaal systeem beïnvloeden mensen elkaar. Gedachten, gedragingen, gevoelens en verwachtingen ontstaan in wisselwerking met anderen uit onze omgeving. Dit is een gecompliceerd proces waarbij problemen kunnen optreden. Bijvoorbeeld: twee partners krijgen ruzie over de taakverdeling in huis; een kind krijgt gedragsproblemen op school na een ernstige ziekte van moeder.

Een systeemtherapeut zal de problemen altijd bezien tegen de achtergrond van de wisselwerking met anderen. Ook wordt bekeken wie kan bijdragen aan het oplossen van de problemen.

Oplossingsgerichte Therapie onderscheidt zich in werkwijze sterk van andere vormen van psychotherapie. De meeste andere therapieën richten zich allereerst op probleemanalyse: het omschrijven van problemen en onderzoeken van de oorzaken van die problemen. Die oorzaken worden onder andere gezocht in het verleden, de omgeving of de gedachten- en gedragspatronen van de cliënt. Oplossingsgerichte therapie ziet de probleemanalyse echter als een inefficiënte omweg en slaat deze omschrijvende en onderzoekende fase over. Therapeuten die werken volgens de theorie van probleemoplossende therapie zijn ervan overtuigd dat het niet nodig is om te begrijpen hoe een klacht is ontstaan. In plaats van zich te verdiepen in het probleem, verdiept probleemoplossende therapie zich in mogelijke oplossingen. De cliënt wordt vanaf het begin aangemoedigd zich te concentreren op de nu nog denkbeeldige situatie waarin het probleem is opgelost. Daarbij gaat men ervan uit dat de cliënt de oplossing onbewust al in zich heeft, namelijk in de vorm van uitzonderingen op het probleem. Geen enkel probleem is namelijk constant aanwezig. In oplossingsgerichte therapie concentreert de cliënt zich op de situaties waarin het probleem zich niet voordoet, of minder op de voorgrond treedt.

De cliënt bepaald zelf het doel van de therapie. Om dit doel te bereiken richt oplossingsgerichte therapie zich enkel op het verleden wanneer het om successen van de cliënt gaat. In elk ander geval ligt de focus van oplossingsgerichte therapie op het heden en de toekomst. Men let niet op de klacht van de cliënt, maar op hetgeen de cliënt al goed doet. Hierbij wordt er ingezet op snelle resultaten. Dit is goed voor het moreel van de cliënt, die op deze manier geprikkeld wordt om gemotiveerd en ondernemend te blijven.

EMDR- Eye Movement Desensitisation and Reprocessing een zachte vorm voor traumaverwerking
EMDR is een redelijk nieuwe therapievorm, gericht op het verwerken van een traumatische gebeurtenis. De toepassing is wetenschappelijk onderzocht en vergeleken met andere vormen van trauma-verwerking, de meest "zachte" vorm. Voor een kind of volwassene geldt, dat zij zich tijdens de therapie veilig mogen voelen bij het herinneren van de gebeurtenis. Met behulp van RDI (hulpmiddel bij EMDR) is dit voor beide mogelijk, omdat er een plek (in gedachten) wordt gecreëerd waar men naar terug kan gaan (denken aan) bij het zich onveilig voelen. De aanvulling van RDI is echter niet voor iedereen geschikt.

RET Rationeel Emotieve Therapie is een vorm van cognitieve gedragstherapie, ontwikkeld door Albert Ellis (1913), een cognitieve gedragstherapeut en psychoanalyticus uit de VS. Omstreeks 1955 liet hij de psycho-analytische principes geheel voor wat ze waren. Hij concentreerde er zich toen op gedragsverandering te bewerkstelligen bij cliënten door hen te confronteren met wat hij noemde hun irrationele opvattingen en hen ertoe te brengen meer rationeel te gaan denken. Ellis stelde dat iedereen het vermogen in zich heeft hetzij rationeel óf irrationeel te reageren. Het eerste leidt tot effectief gedrag en een productieve levensstijl, het tweede tot ongelukkig zijn en een niet-productieve levensstijl.

Zo 'n irrationele levensstijl begint al vroeg in iemands leven en wordt doorgaans aangekweekt en bekrachtigd door de ouders (opvoeding) en de heersende cultuur (sociaal leerproces). Door met RET te werken wordt invloed uitgeoefend op het associatieve netwerk van gedachten, gevoelens en handelingen door gedachtetraining. M.a.w.: doelgericht verbeeldingsgedrag heeft transfermogelijkheden naar gedragingen in allerlei situaties. Als negatieve emoties ontstaan door irrationeel denken kan die kwalijke invloed op de beleavingswereld, en daardoor op de uitingen van een persoon worden verminderd door rationeel te gaan denken.

NLP Neuro Linguïstisch Programmeren voorziet in een heel scala van mentale veranderings-technieken, die het je mogelijk maken controle te krijgen over je leven. 't Is gebaseerd op goed onderzochte methoden door vooraanstaande psychotherapeuten van naam als Dr. Milton H. Erickson (medische hypnose), Virginia Satir (gezinstherapeute en Gregory Bateson (antropoloog), die modellen hebben opgesteld om krachtige gedragsveranderingen tot stand te brengen. Richard Bandler en John Grinder hebben die methoden bestudeerd en baanbrekend werk verricht door moderne bevindingen van hypnose, neurologie, linguïstiek en psychologie met elkaar te integreren.

De invloed van NLP is reeds wijd verbreid, omdat toepassingen ervan zich over steeds meer gebieden van menselijk functioneren hebben verspreid. Het boekt zoveel succes dat de positie van klassieke psychologische interventies binnen het reguliere circuit ter discussie kan worden gesteld. Ook vormt

dat succes een aanwijzing dat boeken over zelfontwikkeling en positief denken door de generaties heen kennelijk zeer incompleet en gedateerd zijn.

Je kan geneigd zijn je geestestoestand en wat er in je hoofd gebeurt te zien als dingen die je niet onder controle hebt. Maar de waarheid is, dat je je mentale activiteit en je gedrag kunt sturen in een mate die je misschien nooit voor mogelijk hebt gehouden. Zelfs als je depressief bent kun je dat zelf opgeroepen hebben door je te gedragen alsof je dat bent.

Vanuit de automatische aanname dat het gaat om een mentale toestand, waar een herkenbare lichamelijke toestand (je fysiologie) bijhoort sta je dan bv., om dit voorbeeld aan te houden, met afgezakte schouders, de blik omlaag gericht en je ademt nauwelijks. 't Is veel moeilijker om depressief te zijn met een diepe buikademhaling, omhooggerichte blik, fier rechtop en je schouders naar achteren. Je geeft dan namelijk een heel ander signaal af aan je hersenen en je stemming reageert als zodanig. Ben je uitgelaten vrolijk, dan is dat op analoge wijze, ook jouw creatie.

Belangrijk is je ervan bewust te zijn, dat emoties, zoals je depressief voelen, je niet zomaar overkomen. Je "krijgt" geen depressie zoals je een griep oploopt. Je brengt iets tot stand middels specifieke mentale en fysieke acties, en dat gebeurt met ieder resultaat in je leven.

NLP gaat over de manier van waarnemen door middel van de zintuigen, over de manier van filteren van ervaringen uit de buitenwereld, die bepalend is voor hoe je je voelt en over het al dan niet opzettelijk gebruiken van diezelfde zintuiggebonden sensaties met als uitkomst het resultaat wat je krijgt. Het gaat allemaal om hoe je waarneemt en denkt.

Levenslijntechniek Deze techniek (ook wel time line therapy genoemd) is als vorm van NLP duidelijk en overzichtelijk beschreven door de sociaalpsycholoog Lucas Derks. De techniek is overzichtelijk doordat je levensloop gesymboliseerd wordt door een denkbeeldige lijn. Daarop kun je prachtig allerlei gebeurtenissen uit je leven in chronologische volgorde plaatsen, te markeren met briefjes op die lijn. Je hebt er prima zicht op en de techniek biedt je de mogelijkheid om er afwisselend mee te associëren of te dissociëren.

Daarvoor wordt gebruik gemaakt van een eveneens denkbeeldige zijlijn. Gedissocieerd naar je levenslijn kijken en erover praten gebeurt vanaf die zijlijn. Op de lijn ervaar je (geassocieerd) bij elke stap die je doet allerlei belevingen, die weggestopt waren maar die dan spontaan in je op komen, compleet met hoe en wanneer het was. Je beleeft ze weer in het moment met de erbij horende emoties. Op de zijlijn kun je letterlijk wat afstand nemen om wat toen gebeurde te herkaderen.

Ernstige trauma's zowel als "gewone" nare ervaringen worden toegankelijk en kunnen op een rustige manier verwerkt worden, waardoor de beleving ervan blijvend wordt veranderd. Alles valt a.h.w. op z 'n plek, wat gebeurt op onbewust niveau. Het is een methode die weggestopte belevingen naar boven brengt in een rustige, beheerste setting. Ernstige trauma 's worden weer toegankelijk zonder dat je terecht komt in diep emotionele gemoedstoestanden en de beleving daarvan kan veranderd worden. Daarbij wordt gebruik gemaakt van gevoelsinhouden die je had op momenten in je leven die

je als sterk positief hebt ervaren, momenten van grote rust, kracht of blijdschap en die je nu laat fungeren als hulpbronnen.

Deze techniek maakt zeer complexe interventies mogelijk juist doordat ingewikkelde verbale constructies niet nodig zijn. Met behulp van deze techniek breng je structuur in onoverzichtelijke en chaotische emotionele situaties, zoals wanneer gebeurtenissen van vroeger en nu door elkaar heen lijken te lopen, als je toekomst beperkt lijkt door wat plaats vond in je verleden of als je heden onder druk gezet lijkt door wat de toekomst je zou kunnen brengen. De techniek geeft een prima inzicht in je eigen, je als cliënt ter beschikking staande hulpbronnen en leert je die, waar en indien nodig, toe te passen

Imaginatietherapie Eigenlijk is dit een verzamelnaam voor verschillende visualisatietrainingen en innerlijke ervaringsgerichte technieken, gecombineerd met een verscheidenheid aan psychotherapeutische interventies, waarbij soms hypnotische trance wordt toegepast. Het gaat steeds om onbewust plaatsvindende processen wanneer je je een voorstelling probeert te maken van abstracte zaken als ideeën en suggesties. Omgekeerd ook kan de methode worden gebruikt om iets (problematisch) wat werkelijk plaatsvond te vertalen in een abstractie, zoals een metafoor of een fantasie. Door daarin elementen te veranderen en weer terug te vertalen naar de werkelijkheid blijken de daarin voorkomende feiten anders beleefd te worden. Imaginatietherapie kan zowel bij emotionele en psychische problemen van allerlei aard als bij levensvragen hulp bieden. Bij de ontwikkeling van imaginatietherapie speelt het werk van de bekende psychiater C.G. Jung een grote rol, die veel heeft gepubliceerd over het onderbewuste.

Als mens heb je altijd wel een beeld van jezelf en van hoe je in het leven staat, of je je leven leeft zoals het zich aandient, of dat je het beleeft als een opgave of een uitdaging waar je voor staat. Zo ook vast wel over probleemoplossing. Imaginatie als therapie is het begeleid vormen van beelden, dat staat centraal. Beelden zijn de bouwstenen van de psyche. Je impulsen, gedachten, gevoelens en concrete gedragingen worden voor een heel groot deel bepaald door de innerlijke beelden die je hebt. Verbeelden is de manier waarop je geest informatie codeert, opslaat en verwerkt. Want het beeld is de meest geconcentreerde vorm van informatie. Omdat het beeld dus a.h.w. de kern van je psychische beleving raakt, is imaginatietherapie een zeer effectieve therapie (mits juist toegepast uiteraard).

Het behoort tot de psychotherapeutische technieken die enerzijds diepere lagen in de psyche snel kunnen openleggen en anderzijds daarin het zelf-oplossingen-vindende vermogen en de ongekende psychische mogelijkheden kunnen mobiliseren.

Overigens spelen beelden en de verbeelding in elke vorm van psychotherapie wel één of andere rol. Een vereiste voor deze vorm van therapie is dan ook dat je je open wilt stellen voor je innerlijke beeldenwereld.

Als het lukt dat contact te krijgen, dan blijkt dat het veelal een betekenisvolle beleving is met, op den duur, gevolgen voor je gevoelsleven, je denken en je concrete gedrag. De beelden die belangrijk

bleken in therapie en waaraan een positieve ankerings gegeven is hebben vaak ook op lange termijn een positief effect op je. Ze blijven je bij en worden bron van inspiratie, steun en zingeving.

Naast bovenstaande therapievormen wordt tevens gebruik gemaakt van technieken uit onder meer Voice Dialogue, Transactionele Analyse, Mentaliseren, Enneagrammen en vormen van lichaamsgerichte therapie.

Mocht u toch nog twijfelen over de vraag of RAAK in samenwerking met u antwoord heeft op uw vraag, neem dan gerust contact met ons op via post@wijzijnraak.nl