

## Methodieken

Ik houd ervan van perspectief te bieden door inzicht en bewustwording. Vandaar ook mijn bedrijfsnaam **Perspectiefinzicht**.

Het is mijn persoonlijke drive om mensen verder te helpen in hun persoonlijke- en beroepsmatige ontwikkeling. Vragen en problemen zijn er om opgelost te worden en dat doe ik graag samen jou. Het verrijkt je leven als je problemen overwint. Het geeft je lucht en maakt je rijker. Iedereen is anders en geen enkele vraag of gewenste situatie is hetzelfde. Daarom is het voor mij steeds weer een uitdaging om jouw te ondersteunen om “het beste uit jezelf te halen”.

Mijn spiegelfunctie als gesprekspartner maakt dat je anders kunt gaan kijken naar je persoonlijke situatie zodat je die kanten van jezelf mag ontdekken die je verder helpen in je leven.

Aanvullend op mijn opleidingen en trainingen, heb ik een eigen methode ontwikkeld om een (hulp)vraag visueel te maken en letterlijk op tafel te leggen met behulp van vormen, kleuren en metaforen. Zo kun jij afstand nemen en inzicht krijgen in jouw situatie om zo stappen te nemen naar jouw gewenste situatie. Het is een prachtige werkvorm met humor en opmerkelijk resultaat.

Daar naast ben ik IEMT Therapeut.

Jacqueline Hanssen

## Toegepaste methodieken

**EFT/EFRC** De EFRC heeft als basis de Emotionally Focussed Therapy en is ontwikkeld door Sue Johnson. De methode voor relatietherapie stelt liefde en emoties centraal. Het model is gebaseerd op de hechtingstheorie. De therapie streeft naar een verbeterde emotionele omgang en verbinding binnen het koppel heeft zich in hoge mate bewezen voor wat betreft de effectiviteit bij relatieproblemen. 70-75 % van de relaties ervaart herstel en de mogelijkheid van zelfcorrectie na relatiebegeleiding. Meerdere klinische studies hebben de effectiviteit en waarde aangetoond. Het verschil tussen EFT en EFRC is dat de laatstgenoemde bij- en nascholing meer is afgestemd op counselling en een breder spectrum geeft tijdens de begeleiding van partnerproblemen. De EFRC is in Nederland een unieke methode voor counsellors en psychosociale werkers en een waardevolle aanvulling voor relatiebegeleiding.

**ACT** staat voor Acceptance and Commitment Therapy, een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie die aan het eind van de 20ste eeuw is ontwikkeld door drie Amerikaanse psychologen: Steven Hayes, Kelly Wilson & Kirk Strosahl. Sinds juli 2010 is ACT erkend als een effectief bewezen therapie voor een verscheidenheid aan problemen, bijvoorbeeld angst, depressie en chronische pijn.

**IEMT** is een methode die inmiddels de reputatie heeft om vaak snel en blijvende resultaten te behalen. Door middel van oogbewegingen, terwijl iemand contact maakt met zijn/haar gevoel of herinnering, wordt vaak een transformatie bewerkstelligd. Met IEMT leer je om vervelende ervaringen los te laten of te verwerken, hierbij hoeft je een ervaring of gebeurtenis niet eens uit te spreken. IEMT wordt ook vaak gebruikt om positieve inzichten, naar aanleiding van een thema, juist te integreren. Mensen ervaren vaak na een sessie een gevoel van bevrijding of opluchting.

**EFT** Ook wel tikken of tappen genoemd, is een psychologische interventie die is gebruikt om een verscheidenheid aan aandoeningen te behandelen, waaronder examenstress en spreekangst in het openbaar.

**Stress en Burn-out** Deze aanpak is holistisch van aard en raakt aan verschillende bewezen methodieken rondom stressmanagement en burn-out. Het accent ligt op herstel bevorderende factoren zoals acceptatie, repairing balancebalans, mindfulness, voeding, omgevingssteun, bewustwording en zelfinzicht.

**Visualisatie met kleuren en vormen.** Een krachtige methode waarbij objecten, metaforen en andere visuele middelen worden gebruikt om een probleem of situatie helder te maken. De client wordt als het ware toeschouwer van zijn eigen vraagstuk. Hierdoor kun je vanuit een andere blik naar de situatie kijken en oplossingen overwegen die eerder niet zichtbaar waren. Deze methode wordt ingezet om vanuit een ander perspectief te kunnen waarnemen.

**RET** is een vorm van cognitieve gedragstherapie, waarbij de nadruk ligt op gedachten en overtuigingen van de client. Het zijn niet de problemen zelf die het ons zo moeilijk maken, maar de manier waarop we tegen deze problemen aankijken. Volgens Ellis ontstaan problemen vooral door de manier waarop we aankijken tegen de gebeurtenissen die ons overkomen.

**Kernkwadranten.** Het opstellen van een kernkwadrant is een goede manier om je sterke en je zwakke punten helder te krijgen door je kernkwaliteiten en kernkwadranten in kaart te brengen. Dat is een veelgebruikte, heldere en toegankelijke methode die je ook kunt gebruiken om conflicten met anderen te analyseren. Kernkwaliteiten zijn volgens bedenker Daniel Ofman, de specifieke sterktes die iemand kenmerken. Ze maken je tot wat je bent. Het zijn ook de positieve punten die een ander het eerst over je zal zeggen als hij ernaar gevraagd wordt. Bijvoorbeeld dat je een erg creatief, bijzonder geduldig of zeer besluitvaardig persoon bent. Iedereen heeft wel een aantal van deze kwaliteiten.

**Wandelcoaching** is een vorm van counselling al wandelend in de natuur. De omgeving wordt bij het proces betrokken en actief ingezet in het gesprek. De natuur helpt jou op een natuurlijke manier te bewegen en tot jezelf te komen zonder oordeel. Het helpt je tot een ander inzicht en nieuw perspectief te komen. Dit kan individueel of in groepen. In het laatste geval noem ik het stiltewandelingen waarna aansluitend een periode van ongeveer 1,5 uur ruimte is voor reflectie in groepsverband.

**Het levenslandschap** Het levenslandschap is een onderzoek naar hoe je leven er op dit moment uitziet en hoe je zou willen dat het eruit zag. Je brengt als het ware alle levensaspecten in kaart om te kijken wat je kunt doen om een gelukkiger leven te lijden, minder stress te hebben, je passie te leven of simpelweg te doen waarvoor je bestemd bent.

**Mindfulness** wordt vaak gedefinieerd als 'het bewust aandacht geven aan het moment, zonder hierover te oordelen' (Kabat-Zinn, 1991). Je ontwikkelt het vermogen om opmerkzaam te zijn van gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en de fysieke omgeving op een accepterende manier, zonder te oordelen of iets goed of fout is. Daarmee leert men om (negatieve) gedachten en gevoelens te beschouwen als voorbijgaande gebeurtenissen in plaats van feiten, zodat zij hier gemakkelijker afstand van kunnen nemen.

**Rouw en verliesverwerking.** Rouw en verlies zijn heel normale menselijke emoties die optreden wanneer je iets kwijtraakt waaraan je gehecht bent geweest. Dat kan een dierbare zijn zoals een ouder of kind maar dat kan ook een baan zijn of een partner na een scheiding. Zelf de Corona periode kan een rouwproces teweeg brengen omdat er vertrouwde zaken, routines en patronen zijn weggevallen. Dit brengt onzekerheid met zich mee. De vijf fases van rouwverwerking zoals beschreven door psychiater Elisabeth Kübler-Ross. Deze fases zijn ten allen tijde een individueel proces!