



Relatiecounseling

Wat is counseling?

Counseling is een laagdrempelige vorm van (emotionele) hulpverlening. Het kan je helpen bij algemene levensproblemen, zoals werk/carrière, rouw en verlies, stress, depressie, eenzaamheid, omgaan met ziekte, financiën, zelfvertrouwen etc.. Bij counseling richt je je op de toekomst en word je geholpen om keuzes te maken en doelen en prioriteiten te stellen. Het doel is om in positieve zin het leven te veranderen en meer grip op het leven te krijgen. Counseling is niet geschikt als je een psychiatrische stoornis hebt. Een counsellor kan je helpen om problemen op te lossen of om beter met je situatie om te gaan. Dit kunnen allerlei emotionele problemen zijn zoals stress, geen beslissing kunnen nemen, levensloop-, carrièreplanning, het vinden van een levensdoel, eenzaamheid etc. Dus ook relatieproblemen.

De counsellor helpt je om te ontdekken wat je eigenlijke probleem is. Dit doet hij met effectieve en gestructureerde gesprekken. Als het probleem eenmaal duidelijk is, dan kun je samen met je counsellor naar je doel zoeken. Dit kan zijn het probleem oplossen of beter met je probleem leren omgaan. Als je doel bekend is, dan kijk je samen met je counsellor hoe je daar het beste kan komen. Ik begeleid je op weg naar je doel ook al zit alles tegen. Ik sta je bij totdat je zelfstandig verder kunt.

Kenmerkend voor een counsellor is vooral zijn non-directiviteit. Dit betekent dat hij je nooit zal vertellen wat je moet doen, hoe je het moet doen en je nooit met zijn adviezen zal belasten.. Als je er om vraagt, dan kun je weliswaar advies krijgen omtrent praktische zaken, maar je neemt altijd je eigen beslissingen. Overige kenmerken van counseling zijn:

- bedoeld voor psychisch gezonde mensen, die tijdelijk ondersteuning nodig hebben
- voor 'lichte' psycho-sociale problemen
- richt zich primair op het 'hier-en-nu'.
- resultaatgericht en pragmatisch
- Relatiecounseling is een kortdurende vorm van begeleiding. Gemiddeld genomen heb je voldoende aan 5 sessies.

Let op! Iedereen kan zich counsellor of coach noemen. Het is geen beschermd titel. Een counsellor heeft niet de bevoegdheid om medicijnen voor te schrijven. Ik ben zelf Registercounsellor ABvC ® en aangesloten bij de ABvC. Ik heb daarvoor een gedegen opleiding gedaan en werk onder de strikte voorwaarden van deze beroepsvereniging.

<https://perspectiefinzicht.nl/registercounsellor-abvc/>

Relatie-counselling

Relatiecounselling is vooral gericht op het vinden van oplossingen voor de toekomst. We kijken af en toe naar het verleden om patronen te ontdekken maar gaan niet graven naar hoe problemen zijn ontstaan. Een relatiecounsellor laat je zelf naar oplossingen zoeken, laat je doelen en prioriteiten stellen en ernaar handelen om deze doelen te bereiken. Bij relatiecounselling is er zowel aandacht voor het individuele denken, voelen en gedrag als voor de relatie. In de praktijk betekent dit dat er soms zowel individuele als gezamenlijke gesprekken kunnen plaatsvinden. Ik heb als relatie counsellor de EFT/EFRC opleiding gevolgd.

Mijn aanpak

De EFRC heeft als basis de Emotionally Focussed Therapy en is ontwikkeld door Sue Johnson. De methode 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 EFCR is dat de laatstgenoemde 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 een waardevolle aanvulling voor relatiebegeleiding.

EFRC kent zijn grondbeginselen in de hechtingstheorie van John Bowlby. EFRC geeft inzicht in de begrijpelijkheid van soms hevige conflicten in de relatie waardoor partners ongewild van elkaar verwijderd raken.

Hechtingsgedrag tussen volwassen partners vertoont gelijkwaardige parallellen met ouders en baby's. Zoals baby's en kleine kinderen hechting zoeken met de ouders zijn gelijkwaardige processen te ontdekken bij volwassenen. We moeten hierbij o.a. denken aan flirten, eenkennigheid, contact zoeken, intimiteit uitwisselen en vertrouwen. In beide vormen van relaties wordt een persoon angstig en overgevoelig als de ander niet responsief en beschikbaar lijkt te zijn.

Hechtingsverlangen blijft ook in de volwassenheid aanwezig waarbij seksualiteit een bijzondere plaats inneemt. Op volwassen leeftijd kunnen persoonlijke hechtingsstijlen (zoals onveilige hechting) in bepaalde mate bijgesteld worden door goede ervaringen met de partner of ander hechtingsfiguren. Door de goede hechting ontstaat een verandering in de mentale representaties van zichzelf en ander(en). Kenmerkend is vanuit de hechtingstheorie dat in volwassen partnerrelaties een gelijkwaardige dynamiek en interactie ontstaat als in de voormalige ouder-kind-relatie. De therapeutische basis is daarom ook de hechtingstheorie.

EFRC werkt vanuit de extentiële basisbehoeften van mensen en is daardoor ook bij alle leeftijden en culturen toepasbaar.

De therapie stelt de emoties van beide partners centraal en tracht de emotionele interactie binnen het systeem te verbeteren en bevorderen. De EFRC werkt vanuit meerdere invalshoeken om de emoties te reguleren en vanuit het hier- en nu te verbeteren naar een veilige emotionele systeemgerichte interactie. De EFRC-counsellor is actief in dit proces aanwezig en sterk betrokken bij de begeleiding. Belangrijke invloeden zijn het gedachtegoed van o.a. Bowlby, Young, De Shazer, Johnson & Whiffen en Rogers.

Doelstellingen van EFRC

Partners leren elkaar beter te kennen en leren beter emotioneel beschikbaar te zijn voor elkaar, waarbij hechting en daardoor herstel in de relatie centraal staat. Existentiële behoeften zoals veiligheid, vertrouwen, intimiteit en contact spelen hierbij een bepalende rol. Een goede hechting wordt bereikt door de emotionele ervaring als kernpunt te nemen.

Kosten Counselling

Er zijn diverse verzekeringsmaatschappijen die counselling vergoeden. Vraag na bij je zorgverzekering of de kosten van de behandeling geheel of gedeeltelijk worden vergoed.

Als cliënt is het je eigen verantwoordelijkheid om je polisvoorwaarden er op na te slaan. Die zijn als het goed is op de website van de verzekeraar te vinden zijn en op mijn eigen site www.perspectiefinzicht.nl bij de button Registercounselor ABvC ®. Neem bij twijfel zelf contact op met je zorgverzekeraar om te informeren naar de vergoeding van counselling en zorg dat mogelijke toezeggingen schriftelijk (bijv. per e-mail) worden bevestigd.

Kwaliteitskeurmerk voor counsellors

Het ABvC is de Algemene Beroepsvereniging voor Counselling (ABvC). Counsellors die hierbij aangesloten zijn als 'ABvC registercounselor' moeten voldoen aan eisen met betrekking tot opleiding, bijscholing, supervisie en intervisie. De ABvC heeft een eigen gedragscode en klachtenreglement. Zie www.abvc.nl.

Bron: website abvc.nl en counselling.nl

Naslag en boeken

Het relatieonderzoek van John Gottman

John Gottman hield zich bezig met het meest uitgebreide en innovatieve onderzoek ooit uitgevoerd naar relaties en relatiebreuken. Er werd voor dit onderzoek zelfs gebruik gemaakt van een gefabriceerd appartement, een zogenaamd 'Love Lab', waarin stellen werden geobserveerd in hun dagelijkse bezigheden en communicatie. Ze kregen daarbij de opdracht om zich zo natuurlijk mogelijk te gedragen.

Door het uitvoeren van het relatieonderzoek van Gottman werd veel ontdekt op het gebied van relaties. Zo weet Gottman door dit onderzoek hoe je een echtscheiding voorspelt aan de hand van zes tekenen. Maar de grootste ontdekking van John Gottman is dat er zeven principes zijn die een relatie doen slagen. Ze doen meer dan het voorspellen van een relatiebreuk. Je kunt ze zien als relatieadvies en er zo mee voorkomen dat je relatie faalt. In dit artikel worden de zeven principes van John Gottman kort uitgelegd.

PRINCIPE 1: OP DE HOOGTE ZIJN VAN ELKAARS WERELD

In het begin van een relatie is het nog vanzelfsprekend dat je elkaar steeds beter leert kennen. Na verloop van tijd wordt dit minder vanzelfsprekend, maar ook dan is het belangrijk dat je je voldoende in de ander blijft verdiepen, zodat je goed op de hoogte blijft van de wereld van de ander. Alleen als je elkaar heel goed kent, weet je wie de ander precies is en voel je je met elkaar verbonden.

PRINCIPE 2: KOESTER JE GENEGENHEID EN BEWONDERING

Als je verliefd bent dan voel je veel genegenheid en bewondering voor de ander. Het is dan niet moeilijk om dat naar de ander te uiten, op een roze wolk gaat dat vanzelf. Veel lastiger is het om deze genegenheid en bewondering voor de ander vast te houden, om het te blijven voelen en te blijven uiten naar de ander. Toch heeft de ander dit heel erg nodig, zo voelt jouw partner zich gerespecteerd om wie hij/zij is.

PRINCIPE 3: RICHT JE AANDACHT OP ELKAAR

Je aandacht op elkaar richten. Het lijkt zo simpel. Toch komt het heel veel voor binnen langdurige relaties dat partners zich steeds meer van elkaar verwijderen. Ze leven wel met elkaar in dezelfde ruimte, maar zijn eigenlijk niet meer écht samen. Je aandacht op elkaar (blijven) richten is van groot belang om een relatie te doen slagen. Samen met de twee bovenstaande principes maakt dit principe deel uit van een goede vriendschap, wat volgens Gottman de basis is van een goede relatie.

PRINCIPE 4: LAAT JE DOOR JE PARTNER BEÏNVLOEDEN

Voor sommigen (veelal mannen) is het lastig om binnen een relatie de macht te delen en de mening van de ander te respecteren. Met name bij relatieconflicten is het van belang dat je je door je partner laat beïnvloeden, dat je openstaat voor zijn/haar mening. Zo ben je beter in staat om je door deze conflicten heen te slaan.

PRINCIPE 5: LOS OPLOSBARE PROBLEMEN OP

In veel relaties blijven problemen onopgelost. Een conversatie eindigt in een schreeuw wedstrijd of een boze stilte. Dit komt doordat conflicten niet op een juiste manier worden aangepakt. Wil je conflicten goed doorstaan, dan kun je gebruik maken van een stappenplan door Gottman opgesteld:

- begin mild
- probeer de stress te verminderen
- kalmeer jezelf en elkaar
- kom tot een compromis
- verwerk waar het mis ging, zodat het niet blijft hangen

PRINCIPE 6: SLA JE DOOR VASTLOPENDE DISCUSSIES HEEN

Sommige discussies zijn heftiger dan andere. Je belandt er telkens weer in, maar komt niet tot een oplossing. Ze zijn té belangrijk, waardoor je ze niet met humor, empathie of affectie kunt benaderen en er ook niet in toe kunt geven. Maar hoe sla je je dan wel door deze vastlopende discussies heen? Volgens Gottman kan dat door gebruik te maken van vier stappen

- onderzoek elkaars dromen
- kalmeer
- bereik een tijdelijk compromis
- toon dankbaarheid naar elkaar

PRINCIPE 7: DENK HETZELFDE OVER BELANGRIJKE DINGEN IN HET LEVEN

Volgens Gottman zijn er 4 pilaren die onderdeel uitmaken van dit principe:

- rituelen met connectie (zoals een gezamenlijke maaltijd)
- het ondersteunen van elkaars rollen (zoals die van opvoeder)
- gedeelde doelen
- gedeelde waarden en symbolen

interessante boeken:

