



12 Zorgmodule
gespreks-
therapie

Zorgmodule gesprekstherapie



In het sprookje van Goethe:
De groene slang en de schone lelie
klinkt:

'Wat is verkwikkender dan licht?'
vraagt de koning.

'Het gesprek.' antwoordt de slang.

Het voeren van gesprekken is één van de manieren om te werken aan een gezonder evenwicht.

Het gesprek is een middel om inzicht te krijgen in een bepaalde situatie of in de eigen levensweg. In het gesprek kan ook gezocht worden naar de kwaliteiten

in iedere persoon om antwoord te vinden op de vraag die gerezen is.

Bij het voeren van een gesprek is wakkerheid en bewustzijn nodig.

Wij kiezen in overleg met u, regelmatig voor het oproepen van andere gezinsleden, meestal de partner, om de problematiek te verhelderen of uitleg te geven over uw klachten.

Afhankelijk van de vraag die oplicht, zijn verschillende wijzen van gesprekstherapie mogelijk.

Biografische gesprekken

Het kan zinvol zijn uw vraag in het perspectief te plaatsen van uw biografie.

In de menselijke levensloop dienen zich voortdurend momenten aan waarop keuzes gemaakt moeten worden. De eigen levenssituatie staat niet op zichzelf, maar is ingebed tussen verleden en toekomst, tussen jezelf en de anderen. Vanuit deze aspecten is het mogelijk met begrip voor het verleden en een heldere waarneming van het heden te komen tot een bewuste keuze voor de toekomst. Uw vraag is nu niet meer toevallig, maar kan gezien worden als een akkoord van een muziekstuk dat nog niet af is.



Gedragstherapie

U wilt weten hoe u het beste om kunt gaan met problemen thuis of op uw werk of opleiding door middel van handvatten en instructies.

Op deze manier verandert u uw gedrag in situaties waar u niet tevreden over was.

Cognitieve therapie

Deze gesprekken gaan vooral over het nu en de toekomst en hoe u tegen de gebeurtenissen anders aan kunt kijken. U kunt zo tot inzicht komen en vat krijgen op hetgeen u overkomt, of waarmee u geconfronteerd wordt.

Steunende structurerende gesprekken

In een bepaalde periode kunt u behoefte heb-

ben aan een metgezel, die luistert naar uw moeilijkheden of u in uw keuze bevestigt.

Wie voert met u het gesprek?

Onze gesprekstherapeuten zijn op academisch niveau of op HBO-niveau opgeleid.

De opleidingen verschillen: GZ-psycholoog, orthopedagoog, antroposofisch arts en sociaal pedagogisch hulpverlener, systeemtherapeut of psychiatrisch verpleegkundige.

Allen zijn bevoegd om therapeutische gesprekken te voeren, ieder vanuit zijn eigen deskundigheid en ervaring.

