Goed voorbereid naar relatietherapie

Conny Heuvelman
Bureau IDEE · Haarlem

U heeft besloten om hulp te zoeken voor uw relatie. Dat is een moedige stap. Dit korte document helpt u om die eerste sessie zo goed mogelijk in te gaan — met de juiste verwachtingen, een open houding en een eerlijk beeld van wat er van u gevraagd wordt.

Wat relatietherapie wel en niet is

Veel stellen komen met een beeld dat klopt maar ook met een beeld dat niet klopt. Dat kan de eerste sessie in de weg zitten. Lees dit even door.

Relatietherapie is geen rechtbank

Ik ben geen scheidsrechter en geen waarheidsvinder. Ik ga niet bepalen wie gelijk heeft of wie de schuld draagt. Dat is niet mijn taak en het helpt ook niet. Wat ik wel doe: helpen begrijpen hoe het zo heeft kunnen komen en wat er veranderd kan worden.

Ik werk met jullie allebei

Ik sta niet aan de kant van een van beiden. Ik sta aan de kant van de relatie. Dat betekent dat ik soms dingen zeg die een van beiden niet prettig vindt om te horen. Dat hoort erbij.

Resultaat kost moeite

Therapie werkt niet als een bezoekje aan de dokter waarbij u een recept meekrijgt. Wat u hier bespreekt, vraagt ook thuis aandacht en oefening. Hoe meer u er beiden in investeert, hoe meer u er beiden uit haalt.

Wat ik van jullie verwacht

— Bereidheid om ook naar uzelf te kijken, niet alleen naar de ander.

— Eerlijkheid — ook als dat ongemakkelijk is.

— Geduld. Verandering gaat stap voor stap.

— Respect voor elkaar, ook in de moeilijke momenten.

Hoe een sessie er globaal uitziet

De eerste sessie is altijd een kennismaking: ik leer jullie kennen, jullie leren mij kennen, en we brengen in kaart wat er speelt en wat jullie hopen te bereiken. Daarna gaan we gerichter te werk.

Een sessie duurt ongeveer 75 minuten. Ik werk in een rustig tempo maar ga de diepte in. Het is normaal dat een sessie emoties losmaakt — dat is geen probleem, dat hoort bij het proces.

Soms spreek ik u ook apart, als dat zinvol is. Soms geef ik een opdracht mee voor thuis. Ik evalueer regelmatig met u of de aanpak werkt.

Vragen om vooraf over na te denken

U hoeft deze niet op te schrijven of mee te nemen. Maar het loont om er rustig over na te denken — bij voorkeur apart van elkaar.

Voor uzelf:

— Wat wil ik dat er na de therapie anders is?

— Wat ben ik bereid zelf te veranderen?

— Wat heb ik mijn partner nooit goed kunnen zeggen?

— Wanneer ben ik het meest tevreden over onze relatie geweest?

Over de relatie:

— Wat missen we het meest in onze relatie?

— Wat gaat er eigenlijk goed tussen ons?

— Wat willen we absoluut niet kwijtraken?

Praktische informatie

Locatie

Kinderhuisvest 15, 2011 NN Haarlem — 7 minuten lopen van station Haarlem. Parkeren kan bij de Nieuwe Gracht of de Raaks Parkeergarage (2 minuten lopen).

Afmelden

Tot 36 uur voor een sessie kunt u kosteloos afmelden. Daarna wordt het volledige tarief in rekening gebracht.

Vertrouwelijkheid

Alles wat u deelt blijft tussen ons. Uw gegevens worden niet gedeeld met derden.

Stoppen

U kunt op elk moment stoppen. Er zijn geen verplichtingen voor een bepaald aantal sessies. Ik vraag wel om dat even te bespreken, zodat we het traject goed kunnen afsluiten.

„Ik vind niks vreemd. Dus wat je ook denkt of voelt — van mij mag het er zijn."

— Conny Heuvelman

Vragen vooraf? Bel gerust: 06 18543003 · relatietherapie-haarlem.nl