

Hoe werkt een counsellor?

Zoals in mijn blog van juni '23 uitgelegd, gaat een counsellor verder de diepte in dan een coach.

Waarom blijf je bijvoorbeeld ondanks tips en training bang om te falen, vind je het moeilijk je mening te geven, of blijf je kiezen voor verkeerde relaties.

Belangrijke vragen, en de vrienden of familie om je heen hebben vast hun goede adviezen al op je losgelaten. Wat hen heeft geholpen, hoeft nog niet voor jou de juiste keuze te zijn.

En we weten allemaal dat vanaf de zijlijn makkelijker te zien is wat een ander zou moeten doen. *'De beste stuurlui staan aan wal'* is niet voor niets een bekende uitdrukking.

Een counsellor zal jou nooit vertellen wat je zou moeten doen. Ik laat jou zelf het verhaal rustig vertellen en uitdiepen, en door de vragen die ik je stel kom je zelf tot inzichten.

Omdat de oplossing en eventuele vervolgkeuzes op deze manier vanuit jouzelf komen, sta je ook 100% achter deze keuzes. Je voelt weer kracht en wordt zelfverzekerder dan je was.

De meeste counsellors hebben naast de opleiding tot counsellor verschillende bij- en nascholing gevolgd om andere vormen van therapie te gebruiken waar dit nodig is.

Zo heb ik me verdiept in ACT(Acceptance & Commitment Therapy). Dit is een therapietype waarvan ik onderdelen kan gebruiken tijdens de counselling, of als op zichzelf staande gedragstherapie waar mensen bewust voor kiezen. Je leert met deze therapievorm te accepteren wat er zoal in je leven gebeurt en je leert het positieve te blijven zien.

Verder heb ik door ervaring geleerd dat bij stress- en angstklachten aandacht voor de ademhaling erg belangrijk is. De ademhaling en ons stresssysteem beïnvloeden elkaar continue. Dan is het vreemd als we alleen aandacht besteden aan één van de twee. Met aandacht voor zowel ademhaling als stresssysteem komen we tot betere resultaten.

Kom je bij mij voor stressklachten, dan zal je bij mij ook oefeningen meekrijgen om te leren je ademhaling te veranderen en te kalmeren.

Tijdens de intake maken we kennis met elkaar, en bespreken de reden van jouw aanmelding. Voelt het goed voor jou, en bevalt de kennismaking, dan maken we afspraken over de therapie/begeleiding en vullen het intakeformulier in. Soms heb je dit al ingevuld, dan bespreken we dit samen nog even. Verder plannen we vast de eerste afspraken, of je neemt de formulieren mee omdat je nog even bedenktijd nodig hebt. Wil je toch beginnen, dan maak je op een later moment de eerste afspraken.

Gedurende het traject bekijken we tussentijds of de begeleiding loopt zoals jij wil, en of we moeten bijsturen vanwege veranderingen die jij doormaakt.

Tijdens de laatste afspraak staan we stil bij wat jij hebt geleerd, wat je vast wil houden komende periode en hoe jij zelfstandig weer verder kan. Want dat is tenslotte altijd het doel, zelf je leven weer in handen nemen en leven zoals jij graag wil. Met alles wat je daarbij tegen komt.

Kom je niet voor stress maar bijvoorbeeld voor rouwverwerking, dan is er veel ruimte voor jouw verhaal, pijn en verdriet. We bespreken samen op welke manier jij je leven vormgeeft, met de herinneringen die er zijn, en de pijn die je doormaakt.

Ik besteed tijdens mijn werk veel tijd aan psycho-educatie, zodat jij begrijpt hoe jouw brein werkt tijdens stress, zodat je ook goed begrijpt waarom je oefeningen meekrijgt of waarom onze gesprekken soms anders gaan dan verwacht.