

Richtinggevende tips voor een cliënt bij keuze van een behandelaar

Voor effectieve zorg aan mensen met aanhoudende (pijn)klachten vanuit de visie dat onbewust verdrongen emoties een belangrijke oorzaak zijn voor uw klachten, is het belangrijk om een goede behandelaar te treffen met kennis en ervaring en contact met zijn/haar eigen gevoelsleven. Het is belangrijk dat er een match/klik is tussen u en de therapeut. U heeft op elk moment vrijheid in de keuze van een behandelaar. Het is verstandig om een intake gesprek bij meerdere (twee of drie) behandelaren te doen en hierna een keuze te maken of (bij geen match) verder te zoeken.

Onderstaande vragen aan de behandelaar kunnen u hierbij helpen:

1. Hoe beschrijft u zichzelf als mens?
2. Wat is een kwetsbaar moment in uw leven geweest en kunt u vertellen wat u toen hebt gedaan en wat u geleerd hebt?
3. Bent u zelf wel eens in therapie geweest?
4. Denkt u dat u (na het intake gesprek) de juiste persoon voor mij bent en zo ja, waarom en zo nee, waarom niet?
5. Het is vaak moeilijk om verdrongen emoties te herkennen, welke strategieën anders dan taal heeft u om iemand bij zijn/haar gevoelens te brengen? NB Je kunt hierbij denken aan schrijfoopdrachten, creatieve werkvormen (schilderen, tekenen, dans..), lichaamsbewustzijns-oefeningen, mindfulness, hypnose, etc. Welke werkvormen gebruikt u in uw werkwijze?

Behandeladvies

Op de website van Stichting Emovere onder www.depijnvoorbij.nl/behandeladvies worden diverse stappen van een behandeling beschreven:

- Duidelijkheid geven of een emotionele oorzaak waarschijnlijk is.
- Klacht-educatie. Dit is uitleg over het ontstaan van de (pijn)klacht, zodat begrepen kan worden welke emotionele factoren een rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van klachten.
- Voelen van verdrongen emoties gerelateerd aan de klacht.
- Verminderen van angst voor (pijn)klachten, en het (gedoseerd) opbouwen van normale activiteit.

Natuurlijk worden bovenstaande stappen niet in één keer doorlopen, maar voor het intake gesprek zijn de volgende aspecten belangrijk om je verder te kunnen helpen:

1. Vraagt de behandelaar naar je levensloop, wat voor jou lastig was aan situaties/gebeurtenissen?
2. Vraagt de therapeut door op je gevoelens, ziet de therapeut wat het met jou doet, geeft de therapeut aan jou (in woorden) terug wat het met jou doet, vraagt de therapeut bij jou na of dit klopt, mag en kun jij aanvullen, is de therapeut aandachtig, vraagt de therapeut wat jij in die situatie hebt gemist en anders had gewild. Vraagt de therapeut naar de gevolgen voor jou, nu het ging zoals het is gegaan? Komen gevoelens als verdriet, angst, frustratie, boosheid, machteloosheid, schuldgevoel en schaamte aan bod?

Tip: In binnen en buitenland zijn diverse boeken, podcasts en filmpjes gemaakt die aansluiten bij een onderliggende (onbewuste) emotionele oorzaak van aanhoudende onbegrepen (pijn)klachten.

Op het kennisplatform van Stichting Emovere vindt u enkele aanbevelingen hiervoor:

www.depijnvoorbij.nl/kennisbronnen.