

## **Eenzijdig Relaties Verbeteren (ERV©), Relatietherapie en Systeemtherapie binnen Praktijk Prisma**

### **Veel mensen geloven over relaties:**

- er zijn twee mensen nodig om een relatie te hebben en dus ook twee mensen om een relatie te verbeteren
- om een relatie te verbeteren is medewerking en inzet van de ander een voorwaarde
- als er geen contact is, kun je een relatieprobleem niet oplossen
- het verbeteren van een relatie houdt in 'het nastreven van meer en intenser contact'.

Dit is allemaal niet waar. Als je een relatie wilt verbeteren, kun je dat oplossen vanuit de kern met degene die een probleem ervaart.

Je hoeft de ander niet mee te nemen. Je hoeft niet voor de zoveelste keer samen een gesprek aan te gaan met het risico op desillusie. Je hoeft niet tegen natuurlijke weerstand in te gaan. Jij hoeft jouw zelfbescherming niet op te geven om jouw relatie ingrijpend te veranderen. En als contact onmogelijk is, is toch ingrijpende blijvende verbetering haalbaar.

### **Eenzijdig Relaties verbeteren (ERV©) *(m.i.v. najaar 2017)***

Je gaat allerlei relaties aan in jouw leven. Al deze relaties staan vaak in verband met jouw hulpvraag. Sommige relaties geven energie, ontspanning, geluk en rust. Andere brengen het tegenovergestelde. Sommige relaties helpen in jouw proces, bemoedigen, steunen, tonen begrip en waardering en versnellen jou ontwikkeling. Anderen remmen af, waardoor je in jouw proces stagneert en telkens opnieuw terugvalt.

In dit laatste geval onderneem je soms pogingen tot verandering maar die maken het alleen maar erger of je durft of wilt het niet te bespreken of de ander staat niet open voor verandering. En soms is het gewoon simpelweg niet mogelijk om met elkaar in overleg te gaan. Denk hierbij aan situaties waarbij het gaat om een zwaar verstandelijk gehandicapt familielid of een dementerende ouder of een heel jong kind of in situaties van een vechtscheiding of in situaties dat een familielid, vriend of geliefde is overleden.

Dan kan Praktijk Prisma jou echter toch helpen om deze relatie éézijdig te verbeteren, steun en begrip te brengen waar wantrouwen is, verbondenheid te bereiken waar vermijding heerst, rust te brengen waar spanning regeert of liefde herstellen waar angst is binnen gesloten. Daarvoor kan Praktijk Prisma jou structuur en technieken bieden waardoor je resultaat bereikt waar je niet op had durven hopen.

Jij kunt belangrijke stappen zetten in jouw proces en ruimte creëren voor wat belangrijk is:

ontspanning, vriendschap, verbondenheid, liefde en compassie. *(bron: Claudie van Ginneken Anachroon Praktijk)*

## **Relatie- en gezinstherapie**

Relatie- en gezinstherapie is een specifieke vorm van systeemtherapie waarbij alle betrokkenen veelal vanaf het begin worden uitgenodigd. Je wordt voor deze vorm van therapie verwezen als duidelijk is dat er relationele problemen in het systeem spelen. Bij deze vorm van therapie is van belang dat iedere betrokkenen zich terug kan vinden in de definiëring van het probleem en kans ziet om te groeien naar een betere manier van omgang naar elkaar, de problemen opheffen of anders gaan beleven. Het gaat er niet om wie er gelijk heeft, maar een goede manier te vinden elkaar te verstaan.

## **Systeemtherapie**

Bij systeemtherapie word je problematiek bekeken in samenhang met jouw leefomgeving, ook wel je systeem genoemd. Met het systeem wordt alles bedoeld wat een belangrijk onderdeel van je leefwereld vormt: gezin, familie, school, vriendenkring, werk etc. Voor de meeste mensen is het gezin van herkomst (ouders, broers, zussen) het eerste belangrijke sociale systeem.

Later staat het eigen gezin meer op de voorgrond: partner en kinderen. Gedurende de behandeling houd ik rekening met het feit dat anderen (bewust en onbewust) invloed uit kunnen oefenen op de problemen die jij ervaart. Samen zullen we gaan onderzoeken hoe we een eventuele vicieuze cirkel kunnen doorbreken. Zo wordt voorkomen dat een probleem in stand wordt gehouden door jouw omgeving en kunnen blijvende veranderingen en ondersteuning door jouw leefomgeving worden aangemoedigd. Een belangrijk doel van systeemtherapie is om zicht te krijgen op de interacties tussen jezelf en je leefwereld en de samenhang met de reden waarvoor je jezelf hebt aangemeld bij mij. Wanneer het zinvol is voor de behandeling kunnen belangrijke personen uit je systeem uitgenodigd worden bij de gesprekken. Dat gebeurt uiteraard in overleg met jou.

## **Hoe gaat systeemtherapie in z'n werk?**

Als therapeut luister ik naar hoe jullie met elkaar communiceren. Ook kijk ik naar hoe jullie elkaar beïnvloeden en welke manieren en gewoonten met elkaar zijn ontwikkeld. Gedurende de therapie word je je meer bewust van de onderlinge reacties op elkaar en begrijp je steeds beter welke invloed je op elkaar uitoefent in jullie systeem.

Later kan de nadruk komen te liggen op het veranderen van de omgang met elkaar of op het veranderen van de manier waarop tegen het probleem wordt aangekeken. Het is de bedoeling dat jullie leren omgaan met het probleem dat wordt ervaren. Ik noem dat ook wel eens 'leren genieten van de verschillen.'

Bij systeemtherapie ga ik een werkrelatie aan met (alle) betrokkene in het systeem. Dat betekent een 'meervoudig partijdige' opstelling, waarbij ik werk in ieders belang. Een veilige omgeving staat voorop, daar maken we afspraken over.


## **Wat is de meerwaarde van systeemtherapie?**

Bij systeemtherapie worden de krachten gebundeld. Niet alleen jijzelf spant je in voor een gewenste verandering, jouw omgeving doet hier aan mee. In tegenstelling tot wat veel mensen vrezen, is de bereidheid van familieleden om bij de behandeling te worden betrokken, vaak groot. Het blijkt ook dat mensen sneller uit de problemen komen met een therapie die aandacht heeft voor de hele context waarin je leeft.

Door vroegtijdige systeembehandeling, kan de impact voor familieleden beperkt worden en kan vaak voorkomen worden dat zij ook klachten ontwikkelen. Systeemtherapie kan voorkomen dat gezinnen of delen van gezinnen (verder) uit balans raken.

**Praktijk Prisma biedt géén therapie voor** cliënten met zeer zware trauma's (denk aan o.a. PTSS, zwaar seksueel misbruik of incest) en cliënten met forse psychiatrische problematiek (wanen, hallucinaties, verwardheid, heftige stemmingswisselingen, fors agressief gedrag, verlies van impulscontrole, dwanghandelingen met gevaar voor eigen gezondheid, borderline, MPS, Bipolaire stoornis). Hierin zal Praktijk Prisma jou dan ook verwijzen naar andere collega's die gespecialiseerd zijn in de behandeling van deze specifieke trauma's/problematiek.

Mocht je graag willen weten of Praktijk Prisma door middel van Eenzijdig Relaties Verbeteren (ERV©), Relatietherapie en Systeemtherapie iets kan betekenen voor jou, neem dan gerust contact met mij op via onderstaande contactgegevens:



**Hypnotherapie & Psychosociale therapie**

**Sylvia Fleurkens**  
Registertherapeut BCZ®

Horreweg 2  
5871 CG Broekhuizenwvst  
06 11 47 43 65

info@praktijkprisma.nl  
www.praktijkprisma.nl  
<https://nl.linkedin.com/in/sylviafleurkens>