

Ik geef reeds jarenlang gesprekstherapie (individueel, relatie-, gesprekken samen met mensen uit je privé-omgeving). Steeds vaker werk ik met veel aandacht voor het lichaam (al blijft wat ik doe gesprekstherapie), en maak ik gebruik van aanvullende werkwijzen, zoals EMDR, hypnose, opstellingen met poppen en symbolen, visualisaties.... Ik werk met volwassenen en jongvolwassenen.

Grip verliezen op een relatie, op het eigen lichaam (bijv. bij burn-out, fibromyalgie...), op de eigen emoties... overkomt zowat iedereen.

Of ik de therapeut van je keuze ben, kan uiteraard enkel jij uitmaken: nu al misschien, bij het bekijken van mijn foto, bij het lezen van deze tekst, of toen je dokter of een bekende iets vertelde over zijn/haar ervaring met mij als therapeut. Hoe dan ook... je bent welkom!

- De eerste vraag is of 'de klik' er is. Met wat duurdere woorden: gaan we een veilige, betrouwbare samenwerkingsrelatie kunnen opbouwen?

- Samen inzicht krijgen in wat er aan de hand is, is helpend om je eigen leefsituatie weer beter te kunnen overschouwen, om weer actie te ondernemen en keuzes te maken, om te relativieren... Inzicht volstaat m.i. echter niet.

Uiteraard hebben mensen het, zeker in een moeilijker periode, nodig om zich ook *emotioneel* begrepen en ondersteund te voelen.

Ook aandacht voor de toestand waarin ons lichaam zich bevindt – gestresseerd, tot zelfs pijnlijk, energieloos... - dringt zich m.i. op, om te weten wat goed voor ons is of het lichaam tot rust te brengen, om weer veiligheid te gaan ervaren, waardoor we cognitief, creatief, sociaal beter functioneren, om spanningen kwijt te raken die we al lang, vaak onbewust, in het lichaam meedragen, om te begrijpen wat er eigenlijk met ons aan de hand is.

- Mijn motivatie om mensen meer dan enkel inzicht te bieden, bracht me ook tot het aanwenden van methodieken als hypnose en EMDR. Vaak weten we meer dan we dachten te weten: dit andere soort 'weten' noemen we intuïtie, of buikgevoel... EMDR en hypnose zijn benaderingen die dit soort meer globale aanvoelen van de eigen situatie, van onszelf, van de ander, aanspreken.

Regelmatig blijken mensen gebaat bij een specifiekere, verder doorgevoerde lichaamstherapie, en/of bij een paralleltraject van lichaams- of hands-on-therapie. Hiervoor werk ik samen met mijn collega's van Groepspraktijk Zuid. (Ons team bestaat uit lichaamstherapeuten, psychotherapeuten, een coach - coaching op basis van mindfulness en yoga.)