

TRAJECTBEGELEIDING

De vertrouwde gang van zaken wanneer je in therapie gaat, is uiteraard... je neemt contact op met een therapeut. Indien de agenda dit toelaat, wordt een afspraak gemaakt. Bij de ontmoeting moet duidelijk worden of er 'een klik' is. Zo ja, dan kunnen jullie samen aan de slag.

De trajectbegeleiding die ik voorstel mikt op hetzelfde, maar biedt bijkomende mogelijkheden. We maken kennis (doorgaans twee gesprekken), en komen samen tot een begrip van waar je tegenaan loopt. We bekijken welke thema's uitdieping vragen in ons gezamenlijk werk; tegelijkertijd vragen we ons echter ook af welke van mijn collega's met *hun* werkwijzen verrijkend voor ons en jouw traject kunnen zijn. Als/wanneer een collega ruimte in zijn agenda heeft, verwijst ik je door. Wij twee plannen intussen vervolggesprekken, afspraken met wat langere tussenpauzes, om bedoelde thema's verder uit te werken. Tijdens die gesprekken bespreken we ook of en hoe je werk met een collega naar wie ik je verwees helpend was, en zo ja, hoe dit ons werk aanvult. Ook van de collega in kwestie vraag ik feedback.

Kortom... we maken bijkomend gebruik van andere benaderingen en mogelijkheden, vooral binnen onze eigen groepspraktijk, maar ons werk blijft 'de ruggengraat': wij twee blijven samen je proces opvolgen.

Ik geef een simpel voorbeeld: een cliënte wil in begeleiding komen, omdat ze naar eigen zeggen 'heel erg in haar hoofd zit'. Ze doelt hier blijkbaar vooral mee op haar zeer dwingende gedachten dat mensen gevaarlijk en onbetrouwbaar zijn. Daardoor lukt het haar niet om een goeie relatie aan te gaan, iets waar ze nochtans heel erg naar verlangt. Dat laatste is de belangrijkste reden waarom ze therapie wil.

In de therapie gebeurt iets vergelijkbaars: de gesprekken blijven voorzichtig, en te veel 'hoofdwerk', om verschil te kunnen maken. We bespreken dit. Zij herkent het.

Ik breng in dat massage misschien kan helpen: het kan haar meer het lichaam leren 'voelen' (minder in het hoofd), en misschien komt ze er via die weg makkelijker toe om zich te ontspannen bij een veilige andere. Ze gaat hierop in.

Bij een volgend gesprek, na enkele massagesessies, bekijk ik met haar of die benadering helpt, wat ze – eerst nog voorzichtig – bevestigt. Onze gesprekken worden levendiger, meer doorvoeld, en daardoor betekenisvoller voor haar.

Misschien is trajectbegeleiding ook iets voor jou. Voel jij je er lekker bij, dan blijf ik je traject begeleiden. Ons traject stopt als je een helder idee hebt welke benadering(en) jou het best helpen, met wie en met welk werk je verder aan de slag wil.