

Counseling

Reflectie op en heling van ziel, geest en lichaam

Counseling is een laagdrempelige vorm van (emotionele) hulpverlening. Bij counseling worden zowel de mentale als de emotionele kanten van jezelf aangeraakt. Het doel van counseling is het helpen bij:

- het oplossen of hanteren van problemen
- het vinden van antwoorden op vragen
- het benutten van ongebruikte mogelijkheden

In mijn counseling onderschrijf ik de visie van Carl Rogers, die stelt dat een goede hulpverlening vereist dat de counselor qua houding aan drie voorwaarden voldoet:

- Empathie: de wil om te begrijpen
- Onvoorwaardelijke acceptatie van de gedachten, gevoelens en belevingen van de cliënt
- Congruentie: oprechtheid en eerlijkheid.

Daarnaast volg ik in mijn werk de uitgangspunten van Holistisch Lichaamswerk, dat ervan uitgaat dat blijvende veranderingen alleen tot stand komen als we zowel de mentale als de emotionele en fysieke belemmeringen en pantsering vrijmaken. De emotionele en mentale attitudes worden immers meestal door fysieke activiteiten en bijbehorende spierspanningen tot uitdrukking gebracht.

In mijn counselingpraktijk sluit ik primair aan bij de belevingswereld van de cliënt zonder vooropgezette methode of werkwijze. Ik werk intuïtief en volg de wegen die de cliënt aangeeft, interveenieer, corrigeer, open nieuwe wegen en ondersteun.

Counseling impliceert dat er geen vaststaande weg is en daarom maak ik gebruik maakt van verschillende (psychologische) theorieën, invalshoeken en methoden. Alles met het doel om aan te sluiten bij de cliënt en om hem/haar zo goed mogelijk met diens problemen en vragen bij te staan.

Counseling heeft veel raakvlakken met psychotherapie. Zo pas ik verschillende inzichten uit de psychotherapie, en met name de Gestalttherapie, toe, met als doel om problemen op te lossen of te verlichten en om vragen te beantwoorden. Toch is counseling (met nadruk) geen psychotherapie, maar richt ik me primair op het 'hier-en-nu' en innerlijke reflectie. Counseling is een goede vorm bij aanhoudende stressbeleving, functioneringsproblemen, emotionele vraagstukken en levensvragen.