

# Bestaansverheldering

## Doolhof

Soms raken mensen hun weg kwijt in het leven of verliezen hun zicht op het doel en de zin van hun bestaan. Men voelt zich verdwaald of beklemd en valt ten prooi aan hopeloosheid en angsten.

Bestaansverheldering wil de helpende hand bieden om in dat doolhof de weg weer te vinden. Het is een vorm van steunverlenende en inzichtgevende therapie en is bedoeld om persoonlijke problemen aan te pakken die het levensgeluk in meer of mindere mate verstoren. De hulp die geboden wordt kan bestaan uit verschillende vormen van therapie, probleemverkenning, stressbestrijding en healing door Reiki. Tevens is er de mogelijkheid tot steun en begeleiding bij conflicten tussen partners.

Bij de steunverlenende en inzichtgevende gesprekken van Bestaansverheldering staat de cliënt en dus een zorgzame bejegening centraal. Bestaansverheldering is laagdrempelig, werkt in eerste instantie klachtgericht, is meestal kortdurend (gemiddeld aantal sessies is 12), kent geen lange wachtlijsten (korter dan een week), werkt met sessies van 90 minuten en is niet duur (3% van het netto maandsalaris met een minimum van € 30 en een maximum van € 45 per sessie)

## Â

Ik merkte al op de bestaansverhelderingsgesprekken in eerste instantie klachtgericht en meestal kortdurend zijn. Maar de aard van de problematiek zou van doorslaggevende invloed moeten zijn op het behandelaanbod of de aanpak.

Bij mensen die voor het eerst met een recent en een acuut optredend symptoom om hulp vragen, is er vaak sprake van combinatie van angst- en stemmingsklachten als reactie op een duidelijk aanwijsbare stressbron. Ze voldoen meestal aan de criteria voor een stemmingsstoornis, een angststoornis, een aanpassingsstoornis of stress-klachten. Een kortdurende protocollaire behandeling gericht op het verdwijnen van de symptomen voldoet dan in de meeste gevallen. Veelal bestaat de behandeling uit een cognitieve gedragstherapie (CGT) en het op een actievare, assertievare manier met stressoren leren omgaan.

Maar bij mensen met een complexere problematiek bestaan de klachten al vaak langer dan een half jaar en worden ze gekenmerkt door een combinatie van symptomen. Ze vertonen een of meer lastige persoonlijkheidstrekken. De kern is dat ze kwetsbaarheden in hun persoonlijkheid hebben (te vermijdend, te afhankelijk, te dwangmatig, te narcistisch, te achterdochtig enz.) waardoor ze sneller en vaker last hebben van allerlei psychische klachten. Vaak is er sprake van conflictueuze gebeurtenissen in de levensloop die een remmende of blokkerende invloed hebben gehad op de psychologische groei en ontwikkeling. De symptomen kunnen in dit geval niet losgezien worden van de persoonlijkheid. Dergelijke problematiek vereist langer durende behandeling waarbij niet alleen de symptomen bestreden moeten worden, maar vooral ook aandacht moet worden besteed aan de onder de symptomen gelegen persoonlijkheidsproblematiek die de klachten, zonet veroorzaken, maar dan toch zeker in stand houden.

Specifieke problemen. De specifieke problemen waaraan door middel van bestaansverheldering aandacht geschonken kan worden zijn:

-

## Depressies

-

## Angstklachten

-

Chronische stressklachten

-

Relatieproblemen

-

Eetstoornissen

-

Dwangstoornissen

-

Slaapstoornissen

-

Gevoelens van onzekerheid of minderwaardigheid

-

Een gering gevoel van eigenwaarde

-

Problemen t.g.v. traumatische gebeurtenissen.

-

Lastige karaktertrekken waardoor men steeds weer in dezelfde problemen raakt

-

Somatoforme stoornissen.

Dat laatste zijn psychische klachten die zich op lichamelijk gebied uiten, maar waarbij lichamelijk onderzoek niks oplevert. Men kan daarbij o.a. denken aan pijnklachten zoals nekpijn, schouderpijn, rugpijn, hoofdpijn, maag- en darmklachten.

Werkwijze. Begonnen wordt met een kennismakingsgesprek van 90 minuten, waarna besloten kan worden al dan niet met de gesprekken te beginnen. Soms horen er ook oefeningen bij. Te denken valt aan het opsporen, uitdagen en veranderen van negatieve gedachten, het leren opgeven van vermijdingsgedrag, voor jezelf leren opkomen en het maken van schrijfopdrachten.

Verslag. De ervaring heeft geleerd dat het feit dat van elk 90 minuten durend gesprek een verslag gemaakt wordt, het veranderingsproces aanzienlijk kan versnellen. Bij niet al te ernstige problematiek zijn 12 a 16 sessies dikwijls al

voldoende, zeker als men gemotiveerd is om nu eindelijk de koe eens bij de horens te vatten.

Als jeÂ interesse hebt kun je contact met me opnemen onder de button contact mij.Â