

## Protocol behandelplan niet gespecificeerd

In mijn aanpak kijk ik eerst naar de problematiek en de oorzaken achter de problematiek en probeer ik contact te maken met de diepste laag van niet-functioneren. Belangrijk is om de oorsprong op te sporen.

Globaal kunnen de volgende stappen worden onderscheiden:

Stap 1: gesprek over de oorzaak en de aanleiding tot de problematiek. Dat kan lastig zijn omdat die vaak op jonge leeftijd is ontstaan. In ieder geval kijken we waar er motivatie of zingeving kan ontstaan.

Stap 2: een onderzoek naar waar is de cliënt in zijn of haar lichaam. Is er vooral contact vanuit het hoofd en het denken, staat het gevoel op de voorgrond of zijn de impulsen het sterkst. Met andere woorden; hoe reguleert de cliënt zich. Van daaruit kan het werk verschillende richtingen ingaan. Belangrijk zijn twee aspecten:

1. We beginnen daar waar de cliënt is.
2. We willen zoveel mogelijk alle functies in het werk betrekken, denken, emoties en de lichamelijke impulsen.

Stap 2: lichaamsgericht: aandacht naar het lichaam brengen. Oefeningen inzetten om het contact met het lichaam te ondersteunen en te stimuleren. Eventueel e-mail contact inzetten over de werkzaamheid en de effecten van de oefeningen.

Stap 3: onderzoek naar de werking van de innerlijke criticus en de perfectionist: deze mentale structuren kunnen vaak grote impact hebben op depressie.

Stap 4: cognitief werk: uitleg over de innerlijke criticus en de oordelen, de mate van perfectie en waar die vandaan komt. Is er sprake van dwangmatigheid?

Stap 5: cognitief en lichaamsgericht: Onderzoek naar de identificatie. Waar liggen de emoties? Wie is er emotioneel? Wie is boos, verdrietig, tekortgedaan. : Hoe zijn deze identificaties aanwezig in het lichaam? Deze vragen kunnen helpen andere aspecten van de persoonlijkheid naar boven te halen.

Stap 6: Integratie van de inzichten in dagelijks leven.

Stap 7: evaluatie van de doelen die zijn gesteld. (zie bijlage)

Ik zet e-health in d.m.v. het laten doen en via de mail begeleiden van lichaamsgerichte oefeningen die ik op mijn website heb gezet. Ook lees en beantwoord ik mailtjes van cliënten tussen de sessies in.

Daarnaast werk ik met huiswerkopdrachten die per cliënt verschillend kunnen zijn, afhankelijk van wat zich aandient en wat effectief is. Cliënten kunnen de uitkomst van de huiswerkopdracht voor de volgende sessie naar mij mailen en dan kunnen we die in de sessie bespreken.

Tenslotte:

Mensen zijn geen machines en stappen zullen nooit alleen schematisch kunnen worden toegepast; zo kunnen sommige stappen samenvallen, herhaald worden of in andere volgorde worden toegepast.

Het doorwerken van de hechtingsproblematiek is in dit hele verhaal belangrijk. Hier gaat het om de connectie met het leven zelf, de connectie op aarde. Gronden en Aarde gaan zien en ervaren als je helende en liefdevolle moeder, is een grote stap, maar niet onmogelijk.

De relatie therapeut-cliënt is hierbij van essentieel belang.

Vastgesteld op 20 januari 2016 door  
Drs. Lenie van Schie