



Therapeut in de praktijk

**JE EIGEN PRAKTIJK
OPZETTEN EN VORMGEVEN**

Ria Teeuw

Ria Teeuw

Therapeut in de praktijk

Je eigen praktijk opzetten en vormgeven



AnkhHermes

Inhoud

Inleiding	7
1 De wortels van de onderneming	15
2 Zelfvertrouwen, een onmisbaar ingrediënt	17
3 Voor je begint	23
4 Zelf je teksten schrijven	31
5 Intakegesprekken	47
6 Grenzen stellen	55
7 Onthullingen over je persoonlijke leven	89
8 Geld	93
9 Huilen	97
10 Overdracht en tegenoverdracht	103
11 Wat is succes?	113
12 Conclusie	121
Over de auteur	123
Literatuur	127

Inleiding

In 2000 ben ik heel voorzichtig begonnen met het opzetten van mijn eigen praktijk. Eigenlijk had ik voornamelijk kantoorervaring; ik was pr-medewerkster en bedrijfsjournaliste geweest. Mijn werk in die functies vond ik heel plezierig, alleen de zakelijke en commercieel ingestelde bedrijfscultuur begon me op te breken. Na een zeer turbulente crisisperiode in mijn leven besloot ik het roer helemaal om te gooien. Ik ging cursussen volgen op het gebied van alternatieve geneeskunde. Eerst richtte ik me op voeding en orthomoleculaire geneeskunde, maar later breidde ik mijn leerterrein uit met touch for health (kinesiologie), massage, medische basiskennis op hbo-niveau en vervolgens kwam cranio-sacraaltherapie in beeld.

Mijn eerste schreden die ik zette in de rol van therapeut waren nogal onzeker. Opeens zat ik aan de andere kant van de tafel en droeg ik de verantwoordelijkheid voor het gesprek en de behandeling. Doodeng. Wat zou mijn cliënt wel van me denken?

Zou ze doorzien dat ik een groentje was? Moest ik me een bepaalde houding aanmeten om vooral professioneel over te komen? Ik werkte nog een paar dagen per week in een drogisterij en één van de cliënten was voetreflextherapeute. Het was een hele troost voor me toen ze me vertelde dat de onzekerheid echt zou overgaan. Ze kon zich nog goed herinneren dat haar maag ineenkromp toen haar eerste cliënt bij haar aanbelde. Ze had het niet meer. Ik hing aan haar lippen. Haar woorden gaven me het vertrouwen dat ook ik eens zelfverzekerd in mijn praktijk zou staan.

En inderdaad, ik ging wennen aan mijn rol. Maar zo af en toe kwam ik in situaties terecht waarbij ik het moeilijk vond direct een goede, professionele houding te hebben. Zoals ten opzichte van een cliënt die stevast te laat op de afspraak kwam, iedere keer opnieuw. En na afloop bleef ze enorm treuzelen, zodat de afspraak ook nog eens een halfuur uitliep. Ik had nog maar weinig cliënten, er stond niemand na haar geboekt en ik liet het dus maar gebeuren. Stel je voor dat ze weg zou lopen als ik er iets van zou zeggen! Maar het zat me niet lekker. Het voelde alsof er een loopje met me werd genomen. Achteraf gezien heb ik waarschijnlijk naar die cliënt toe uitgestraald dat ze dit gerust bij mij kon doen. Ik had de controle op dit gebied onbewust uit handen gegeven.

De grote vraag voor mij was: hoe zouden andere therapeuten met dit soort situaties omgaan? Jammer genoeg kon ik destijds in de bibliotheek geen boek vinden met raadgevingen voor beginnende therapeuten. Of een overzicht van mogelijke valkuilen. Natuurlijk is ondervinding de beste leermeester en word je wijzer van vallen en opstaan. Maar het zou prettig zijn geweest om op bepaalde vlakken een steuntje in de rug te hebben gekregen.

Nu, zoveel jaren later, leek het me een goed idee om zelf dat steuntje te schrijven waar ik destijds zo'n behoefte aan had. Daarbij maak ik gebruik van allerlei inzichten die ik in de loop der jaren heb opgedaan. Ook geef ik tips vanuit mijn vroegere public relations-opleiding, die mij zeer goed van pas zijn gekomen toen ik doelbewust mijn 'eigen structuur' vorm wilde geven. Dat ze goed werkten bleek wel toen ik in gesprek kwam met een aantal andere mensen die niet goed wisten hoe ze hun praktijk van de grond konden krijgen. Ik ging met ze aan tafel zitten en hielp ze hun gedachten te ordenen, te analyseren wat ze precies wilden en hoe ze een goed plan konden maken. Het was zo geweldig om het enthousiasme te zien groeien toen ze de opzet van hun praktijk op papier hadden gezet en ze doelgericht op weg konden gaan, dat het me duidelijk werd dat die informatie niet in mijn boek mocht ontbreken.

Verder is dit boek bedoeld om een beeld te geven van hoe verschillende soorten therapeuten hun praktijk hebben opgezet, welke moeilijkheden zij daarbij zijn tegengekomen en hoe ze daarmee zijn omgegaan. Niet om voor te schrijven hoe een therapeut zich in een bepaald geval moet gedragen, zeker niet, want elke situatie is anders en elke therapeut is anders. Daarom heb ik verschillende therapeuten geïnterviewd, zodat een onderwerp van meer dan één kant wordt belicht. Ik raad de lezer aan een eigen mening te vormen over de verschillende antwoorden en over hoe hij of zij zelf met een dergelijke situatie zou omgaan.

Volledig is dit boek niet. Dat is helaas onmogelijk. Ik heb voor de casussen onder andere uit mijn eigen praktijk geput. Verder heb ik aan collega's gevraagd welke moeilijke situaties zij zijn tegengekomen in het verleden en heb die aan de lijst toegevoegd.

Het is mijn bedoeling om (beginnende) therapeuten een aantal handvatten te verschaffen die helpen om een eigen structuur neer te zetten. Want naar mijn idee is dát belangrijk: de eigen structuur. Je kunt een praktijk opzetten en aan de slag gaan met wat je geleerd hebt in je beroepsopleiding, maar je kunt je praktijk ook vormgeven naar je eigen visie en eigen identiteit. Die moet je dan ook uitdragen. Dat kan door vierkant achter jezelf te

gaan staan, je eigen weg en strategie te volgen en geen stilzwijgende compromissen te sluiten die daarmee in strijd zijn. Ik hoop dat dit boekje een handige leidraad kan zijn!

1 De wortels van de onderneming

‘Alles is één. Ja, maar je zult toch eerst moeten onderscheiden. We hebben onze denkkraft niet voor niets meegekregen.’ Om die denkkraft met het zijnsniveau te verbinden besteedt Paul de Chauvigny de Blot S.J., hoogleraar Business Spiritualiteit/Business Universiteit Nyenrode, in al zijn werk veel aandacht aan het zoeken naar de bron. ‘Als bijvoorbeeld een ondernemer bij me komt en vraagt: “wat moet ik doen?” Dan beginnen we met een spirituele audit: wat wil je, wie ben je als bedrijf? Als je dat niet weet, dan moet je dat gaan uitzoeken. Wie heeft het bedrijf opgericht, wat bewoog de founding fathers? Daar zit de bron van je energie. De spirituele kracht van je onderneming zit in de wortels. Elke onderneming leeft, omdat elke onderneming uit mensen bestaat. De onderneming leeft vanuit wortels, ergens in de bodem. Daar haal je je sappen vandaan. Hoe hoger de boom, hoe die-

per de wortels. Als je eenmaal hebt ontdekt wat het verhaal van je onderneming is, kun je verder gaan.'

Citaat uit: *Eigentijds Magazine*, nr.1, juni 2008.
Interview door Jan Roelofs met Paul de Chauvigny de Blot SJ. (Hoogleraar Business Spiritualiteit/Business Universiteit Nyenrode).

2 Zelfvertrouwen, een onmisbaar ingrediënt

Een gezond zelfvertrouwen is van groot belang als je een praktijk wilt voeren. In elk geval is het al een onmisbaar ingrediënt als je een succes van je werk wilt maken. Zelfvertrouwen is iets dat je uitstraalt, waardoor je cliënt op zijn of haar beurt er ook vertrouwen in krijgt dat hij bij jou in goede handen is. Twijfel je echter aan jezelf, dan zal je cliënt dat ook doen, want ook dat straal je uit. Neem je jezelf niet serieus, dan zal je cliënt je ook niet serieus nemen. Hoe je over jezelf denkt weerspiegelt je in je houding, dus in je non-verbale communicatie. Onderzoek heeft aangetoond dat de boodschappen die je daarmee geeft, zwaarder wegen dan alles wat je in woorden vat. Daarom wijd ik hier een heel hoofdstuk aan en neem ik het onderwerp eens uitgebreid onder de loep.

Invloed

Waarom heeft de één altijd succes en de ander altijd pech bij alles wat hij onderneemt? Een interessante en intrigerende vraag. Veel mensen denken dat alle tegenslag in hun leven iets is dat hun overkomt, alsof ze er zelf maar weinig invloed op kunnen uitoefenen. Maar de werkelijkheid blijkt toch ietsje anders in elkaar te zitten. Het zijn vooral je gedachten die bepalen hoe je in het leven staat. De manier waarop je jezelf presenteert naar de buitenwereld heeft alles te maken met hoe je naar jezelf kijkt en hoe je jezelf ervaart. Als jij het idee hebt dat je saai en oninteressant bent, is de kans groot dat je moeite hebt met contact leggen. Als je jezelf bestempelt als een angsthaas, zul je niet snel iets ondernemen, hoe graag je het ook zou willen, maar je loopt er eerder hard voor weg. Heb je daarentegen juist een positief beeld van hoe je in het leven staat, dan stap je gemakkelijk op uiteenlopende situaties af en kun je ermee omgaan. Je bent bereid de uitdaging aan te gaan. Vaak hebben we beide eigenschappen in ons: op sommige gebieden zijn we vol zelfvertrouwen en staan we met gemak ons mannetje, maar in andere gevallen voelen we ons onzeker en gaan we de uitdaging het liefst uit de weg!

Handgrepen

Het is jammer, dat gebrek aan zelfvertrouwen. Ontzettend veel talenten komen niet tot ontwikkeling omdat heel veel mensen een negatief zelfbeeld hebben. Of mensen blijven vastgeroest in situaties of relaties omdat ze denken niet sterk genoeg te zijn om zich los te maken. Toch is het mogelijk je zelfvertrouwen en het geloof in je eigen capaciteiten te vergroten. Veel therapeuten hebben al één of meer trajecten achter de rug waarbij ze hard aan zichzelf hebben gewerkt. Het was vaak intensief werk om de oorzaken van belemmerende patronen onder ogen te zien, ze écht te voelen en vervolgens los te laten. Maar als je zelfvertrouwen in bepaalde situaties nog steeds te wensen overlaat, wat kun je dan nog meer doen? Zo kan het zijn dat je graag met je praktijk zou willen beginnen, maar blijf je altijd het moment uitstellen omdat je vindt dat je nog lang niet genoeg hebt geleerd. Of dat je wel al een praktijk hebt, maar moeite hebt deze aan de buitenwereld te presenteren. Als je niet 'van nature' blaakt van zelfvertrouwen, dan kunnen wat handgrepen je op weg helpen om toch de stap te zetten die je eigenlijk heel graag wilt, maar waar je tegelijkertijd ook hard voor wilt weglopen. Het is goed om daarvoor eerst wat zaken onder de loep te nemen. Kijk eens naar je zelfbeeld. Hoe staat dat ervoor? Positief, negatief, of kom je een beetje in het midden uit? Heb je talenten die lekker zitten

weggestopt maar waar je best iets mee zou willen doen? Waarom zijn ze weggestopt? Geef eerlijk antwoord, want 'geen tijd hebben' kan ook slechts een excuus zijn. Misschien schuif je al je hele leven een heleboel acties voor je uit tot het moment daar is, alleen komt dat moment er nooit.

Voel!

Welke overtuigingen over jezelf houden je tegen om datgene te doen wat je graag wilt? Denk je dat je het niet kunt? Denk je dat een ander niet op jou zit te wachten? Denk je dat je voor gek staat als het niet lukt? Wees eens heel eerlijk naar jezelf toe. En als je een antwoord hebt, ga dan eens na of het ook wérkelijk zo is. Verder kun je je voorstellingsvermogen activeren waardoor je je wens als het ware de kosmos instuurt. Of onderga zelf bijvoorbeeld een behandeling bij een ontspannings- of hypnotherapeut, waardoor je in een diepere bewustzijns-laag terechtkomt. Die laat je dan volgen door een visualisatie, óf door een imaginatie, een woord dat de lading nog beter dekt. Bij een imaginatie gebruik je niet alleen je verbeeldingskracht, maar schakel je al je zintuigen in. Degene die je de behandeling heeft gegeven geeft sturing aan de imaginatie. Is er bijvoorbeeld een situatie waar je enorm tegenop ziet, bijvoorbeeld het geven van een lezing, dan kan de imaginatie er als volgt uitzien. Je visualiseert de situatie waarin je de lezing geeft. Je staat voor de

zaal en ziet de ogen van de toeschouwers verwachtingsvol naar je opkijken. Voel hoe je erbij staat. Onzeker? Angstig? Stel je voor dat je je rug recht en vol vertrouwen de zaal in kijkt, je voelt een glimlach om je lippen. Je ruikt de frisse lucht die door het geopende raam naar binnen stroomt. Je hoort de geluiden in de zaal en je hoort jezelf het woord nemen, zonder aarzelen en zelfbewust. Vóél je kracht, vóél je zelfbewustzijn. Het is handig dat degene die jou de behandeling heeft gegeven ook de imaginatie leidt. Daardoor kun je lekker ontspannen blijven liggen in de diepere bewustzijns-laag en de woorden op je laten inwerken. Het gebruik van al je zintuigen erbij maakt de visualisatie voor je hersenen echt en dat heeft invloed op je energieveld. Zo kun je ook imagineren dat je een eigen praktijk hebt en dat je zelfbewust met je cliënten omgaat. Voel je kracht en je zelfverzekerdheid als je je voorstelt dat je op je stoel in je praktijk zit en een gesprek voert.

Wanneer gebrek aan zelfvertrouwen de oorzaak is dat je iets niet aanpakt wat je wel graag zou willen, realiseer je dan dat we in een ‘vergelijkings’maatschappij leven. Alles wat we doen relateren we aan de prestaties van anderen. We doen het goed als een ander het minder goed doet, maar we doen het slecht als een ander een betere prestatie heeft neergezet. Een heel duidelijk voorbeeld is de norm

op het gebied van lichamelijke schoonheid. We hebben met z'n allen een plaatje neergezet van een ideaalbeeld en in extreme gevallen hongeren mensen zich uit om vooral aan dat ideaalbeeld te kunnen voldoen. Deze manier van denken vormt vaak de basis van belemmeringen om te doen wat je graag wilt. Je durft niet met je talent naar voren te komen omdat een ander in jouw ogen datzelfde talent heeft, maar dan tien keer beter. Heus, ook jij bent uniek. En realiseer je dat jouw talent dat ook is, dat het je waardering waard is en dat je het hebt gekregen om het te laten gloreren. Welk talent heb jij dat je ten volle kunt benutten in je praktijk?