



RELATIETHERAPIE OF HUWELIJKSTHERAPIE BIJ DEVOTAS

Relatieproblemen - Vaak is de start van een relatie heel voorspoedig en vol van energie. Echter voor het behouden van een goede relatie is vaak meer nodig dan verliefdheid alleen. De wereld om ons heen verandert; In ons dagelijks leven kunnen we geconfronteerd worden met ziekte, stress, financiële omstandigheden, werkgerelateerde problemen of misschien geen werk, geen persoonlijke ontwikkeling of bijvoorbeeld een gebrek aan tijd voor ons zelf. Soms is er teveel gebeurd en ontstaat er een sleur die we maar niet lijken te kunnen doorbreken.

Is deze relatie nog te redden? - Vaak is de start van een relatie heel voorspoedig en vol van energie. Echter voor het behouden van een goede relatie is vaak meer nodig dan verliefdheid alleen. De wereld om ons heen verandert; In ons dagelijks leven kunnen we geconfronteerd worden met ziekte, stress, financiële omstandigheden, werk gerelateerde problemen of misschien geen werk, geen persoonlijke ontwikkeling of bijvoorbeeld een gebrek aan tijd voor ons zelf. Soms is er teveel gebeurd en ontstaat er een sleur die we maar niet lijken te kunnen doorbreken.

Diepgang - Gevolgen kunnen zijn dat we steeds verder uit elkaar lijken te groeien, grenzen verlegd worden, geestelijke en lichamelijke mishandeling plaats vindt, vreemd gegaan wordt of dat we daarvoor open gaan staan, waarin we elkaar niet meer begrijpen, waar we elkaar steeds meer verwijten maken, steeds meer ergernissen leren kennen, waar we nooit of weinig meer thuis zijn; niet graag thuis zijn, waar men misschien verslaafd raakt aan bijvoorbeeld drank of gokken, waar men in depressie raakt of andere psychische problemen krijgt, problemen ontstaan op seksueel vlak en er een verlies van wederzijdse genegenheid en/of begrip ontstaat. Samen, en onder begeleiding van een psycholoog, zou u relatie therapie kunnen starten. Samen, en op een veilige wijze, leren bouwen aan een hernieuwde basis.



Wist u dat? - 1 Op 5 stellen hebben serieuze tot grote relatieproblemen. 1 Op de 3 stellen gaan zelfs uit elkaar! Ieder jaar krijgen minimaal 70.000 kinderen te maken met ouders, die uit elkaar gaan. Bij elkaar blijven kan financieel, maar ook emotioneel aantrekkelijk zijn, ook al zien we even de oplossingen niet. Scheiden brengt hoge kosten met zich mee, maar ook ons emotioneel evenwicht krijgt het nodige te verduren en duurt het soms lange tijd voor we alles goed hebben verwerkt en ons leven weer op orde hebben.

Relatieproblemen kunnen in iedere levensfase voorkomen. Relatietherapie kan uitkomst bieden; Over het algemeen zijn 5 a 10 sessies voldoende om de relatie te verbeteren. Over het algemeen is 90% van de relaties in therapie succesvol.

Gevolgen relatieproblemen - Gevolgen kunnen zijn dat we steeds verder uit elkaar lijken te groeien, grenzen verlegd worden, geestelijke en lichamelijke mishandeling plaats vindt, vreemd gegaan wordt of dat we daarvoor open gaan staan, waarin we elkaar niet meer begrijpen, waar we elkaar steeds meer verwijten maken, steeds meer ergernissen leren kennen, waar we nooit of weinig meer thuis zijn; niet graag thuis zijn, waar men misschien verslaafd raakt aan bijvoorbeeld drank of gokken, waar men in depressie raakt of andere psychische problemen krijgt, problemen ontstaan op seksueel vlak en er een verlies van wederzijdse genegenheid en/of begrip ontstaat.

Wat zijn de signalen om therapie te overwegen?

- U merkt dat u geen zin meer heeft om naar huis te gaan,
- Meer werken, meer sporten, weg zijn,
- Ruzie maken, irritaties / ergernissen, meningsverschillen,
- Geen steun vinden,
- Niet meer samen praten,
- Eenzaamheid voelen in de relatie,
- Vreemd gaan, overspel,
- Geen behoefte meer hebben in seks, ontbreken van genegenheid,
- Het gevoel niet uzelf te kunnen of mogen zijn,
- Emotionele uitputting,
- Overmatig drankgebruik of andere neiging tot andere verslavingen of uitpattingen.



CONTACTGEGEVENS

Hoofdkantoor Devotas

Peperstraat 1
3262 JK Oud-Beijerland

T 0186-785014
F 0186-629609
W www.devotas.nl
E info@devotas.nl





Behoeften - U bent als relatie een eenheid met gezamenlijke behoeften, echter bent u ook een persoon en heeft u ook persoonlijke behoeften. Uw psycholoog wil u graag op een zo goed mogelijk en vooral zo veilig mogelijk wijze inzichten en handvaten bieden, zodat u samen weer invulling kunt geven aan uw relatie en uw balans daar in terug vindt.

Ontdekkingsreis - Relatie therapie kan uitkomst bieden; een therapie waarin u samen met een relatiepsycholoog een ontdekkingsreis aan gaat, inzichten en handvatten aangereikt worden op praktische wijze. U leert weer open te zijn, terug te keren naar het uzelf kunnen zijn, uzelf en uw partner opnieuw leert af te tasten en opnieuw leert kennen, de ander centraal stellen, groeien in liefde, relativeren, qualitytime voor elkaar, intimiteit creëren, eerlijkheid, grenzen leren aangeven, nadenken over de ander en de relatie, samen leren praten, samen doelen leren stellen, elkaar leren begrijpen, enz...

Dit traject kan door middel van persoonlijke gesprekken met een relatietherapeut; u kunt er ook voor kiezen samen een seminar te volgen, waarin u 2 dagen volledig met uw zelf en de relatie bezig gaat en zo op kort termijn direct en snel aan de slag kunt. Hetgeen voor veel koppels de eerste spanningsproblemen direct kunnen reduceren.



Hoe werkt het - Een psycholoog is een onafhankelijke en onpartijdige derde, die niet oordeelt en respect toont voor de zienswijze van beide partijen. Hij of zij is in staat om te zorgen dat jullie elkaar beter begrijpen en meer inzicht krijgen in waarom u zelf op een bepaalde manier handelt en waarom de ander dat doet. Relatietherapie wordt door Devotas geboden, waarbij u voornamelijk samen op consult zult komen. In een eerste consult komt u samen. En kunt u samen uw problemen of vragen voor te leggen aan de psycholoog. Zo kan uw psycholoog ook even kennis maken met u en samen met u goede afspraken hoe de verdere relatietherapie er uit zal komen te zien. Veelal gevolgd door een 2^e gesprek op individueel niveau. In dit individuele gesprek wordt aandacht geschonken aan de voor u meest kwetsbare problematiek binnen de relatie. Zonder direct een reactie van uw partner, echter is deze informatie van essentieel belang voor uw psycholoog om goed te kunnen weten wat u bezighoudt in de relatie. Daarna komt u veelal weer samen op consult.

Een therapie waarin u samen met een psycholoog een ontdekkingsreis aan gaat, inzichten en handvatten aangereikt worden op praktische wijze. U leert weer open te zijn, terug te keren naar het uzelf kunnen zijn, uzelf en uw partner opnieuw leert af te tasten en opnieuw leert kennen, de ander centraal stellen, groeien in liefde, relativeren, qualitytime voor elkaar, intimiteit creëren, eerlijkheid, grenzen leren aangeven, nadenken over de ander en de relatie, samen leren praten, samen doelen leren stellen, elkaar leren begrijpen, enz...

Versneld traject - Dit traject kan door middel van persoonlijke gesprekken met een psycholoog; u kunt er ook voor kiezen samen een seminar te volgen, waarin u 2 dagen volledig met uzelf en de relatie bezig gaat en zo op kort termijn direct en snel aan de slag kunt. Hetgeen voor veel koppels de eerste spanningsproblemen direct kunnen reduceren.

Enkele gegeven referenties; (namen zijn fictief).

Katja en Joost - 10 jaar relatie; " Wij leken ver van elkaar verwijderd, maar eigenlijk stonden we heel dicht bij elkaar. We luisterden gewoon niet goed meer naar elkaar en dat is nu gelukkig weer anders! Wonderlijk te ervaren hoe enkele gesprekken en het volgen van een seminar zoveel nieuwe inzichten kan bieden! Zelfs meer over elkaar te weten gekomen, zaken die we nog nooit hadden besproken."

Miranda en Erik - 22 jaar getrouwd en na 1 jaar weer terug bij haar man; "Erik was gestopt met werken en ging met de VUT. En hij bemoeide zich, voor mijn gevoel, met alles wat voorheen altijd alleen aan mij was. Ik voelde me de hele dag belaagd, gecontroleerd en beperkt in mijn bewegingsruimte. Samen hebben we onder begeleiding alle zaken doorgenomen, grenzen aangegeven en hebben we afspraken gemaakt. Bovendien hebben Erik en ik allebei weer een eigen hobby en meer eigen tijd. Erik gaat regelmatig golfen en is een taalstudie begonnen, En ik? Ik doe de weekboodschappen weer alleen; een ochtendje voor mijzelf, heerlijk! Wat kan het simpel zijn, maar dat zie je dan echt niet meer....Ik was zeker van onze scheiding en ben nu blij dat we terug bij elkaar zijn en blijven."



Tony en Johan - 8 jaar LAT-relatie; "Tony is steward, is veel onderweg en maakt van alles mee. Ik ben tegelzetter. Het was eigenlijk de sleur. Tony was altijd blij thuis te komen en wilde dan lekker samen in de bank hangen. Maar ik was altijd thuis en wilde er dan graag op uit. Door samen invulling te geven aan deze behoeften, en bovendien nog met leuke tips van de psycholoog, zijn we weer helemaal in balans. De relatie lijkt wel als nieuw met veel meer verdieping. We zijn net terug van een heerlijk weekendje weg en nu bezig met nieuwe plannen voor de toekomst om weer naar iets uit te kunnen kijken."

Els en Geert - 1 jaar getrouwd; "Verliefd, verkering, verloofd, getrouwd, het was allemaal zo logisch! Maar ooh, wat was het moeilijk, ineens onder 1 dak, alles zelf regelen en snel zwanger. Wat kwam er veel op ons af! En bij mij vlogen de hormonen door mijn lichaam. De druk was enorm en verloren we elkaar echt in alles. Onze dochter Tirza is inmiddels geboren. Ik heb duidelijker leren praten, echt vertellen wat ik denk en voel. En Geert geeft veel beter zijn grenzen aan. Ik heb een man getroffen die echt praat, tijd voor mij maakt en er voor mij wil zijn. En die wil ik wel graag bij me houden. We hebben elkaar heel veel te vertellen!"

Rosalinde en Matthijs - 7 jaar samen; "Ik ben vreemd geweest en realiseerde me toen niet wat dit eigenlijk betekende, voor Roos, maar ook voor mij. Waarom heb ik dat toch gedaan? Dat klinkt wel wat makkelijk, maar dat was het niet. Mijn onzekerheid over mijzelf, maakte dat ik eerder en makkelijk ergens in mee ging, dan dat ik dicht bij mij zelf bleef. Zoals het drinken van een pilsje in de kroeg en gewoon in de auto stappen met een slok op. Ik heb Roos hier veel verdriet mee gedaan en er is geen enkel excuus voor. En dat doet pijn... Roos stelde zelf therapie voor. Ze wilde verder met mij en ons een kans geven. Zij wilde leren grenzen aan te geven. Ik kan haar wel vertellen dat ze me kan vertrouwen en dat het nooit meer zal gebeuren. Juist nu begrijp ik dat ze eerst die ervaringen op zal moeten doen, voordat ze dat ook zo zal voelen. Iedere dag groeien we meer naar elkaar toe, met dank aan de zelfs leuke gesprekken bij de psycholoog (Zeg ik dat echt?). En kennen we steeds vaker hele gelukkige dagen en ben ik supertrots op Roos, mijn meissie!"

Op onze website vindt u onze vestigingen; voor een afspraak kunt u direct bellen of mailen.