



Monique de Heij is psycho-integratief therapeut, heeft een praktijk voor integratieve psychotherapie in Delft, geeft trainingen en is de auteur van het boek *Bestaansleegte*.

Welke therapie kies ik?

Als je langere tijd niet lekker in je vel zit of je somber voelt, kun je daar allerlei soorten van hulp bij inschakelen. Naast de reguliere gezondheidszorg is er een groot aanbod van alternatieve therapieën. Die laten spreken het natuurlijke vermogen van de mens, om zijn gezondheid te herstellen, aan. Maar hoe maak je in dit overweldigende aanbod nou de juiste keuze voor jezelf? Monique de Heij, psycho-integratief therapeut en auteur van het boek *Bestaansleegte*, geeft een paar handvatten die je hierbij kunnen helpen.

TEKST: **ELS SMITS**

Monique de Heij, psycho-integratief therapeut: “We hebben allemaal wel eens een periode in ons leven, waarin we niet zo lekker in ons vel zitten. Vaak helpt het om hierover te praten met familie of vrienden. Als dat niet kan of niet voldoende helpt, dan is het zinvol om een reguliere of alternatieve therapeut in te schakelen. Een therapeut kan je helpen om persoonlijke vraagstukken op te lossen waar je zelf niet goed uitkomt.”

Maar welke therapeut helpt jou, met jouw specifieke vraag op weg? Er is nogal wat mogelijk. Met sommige therapeuten ga je in gesprek, anderen laten je bewegen of helpen je op weg om je expressief uit te drukken, denk aan zingen, dansen of schilderen. Er zijn ook hulpverleners die werken met aanraking. Weer anderen kijken met jou naar je voeding en of die misschien aanvullingen nodig heeft. Het is slechts een hele kleine greep uit de mogelijkheden en elke therapievorm heeft zijn waarde. Monique: “Waar heb jij, met jouw specifieke klacht nou het meest baat bij? En wat is jouw behoefte? Ben je een denker, een voeler, iemand die graag beweegt?”

Vragen stellen aan jezelf

Monique: “Als je hulp wilt zoeken bij een lichamelijke of psychische klacht, dan is het belangrijk om eerst bij jezelf na te gaan wat je hulpvraag precies is. En op welke wijze deze hulpvraag een rol speelt in jouw leven.” Binnen ieders bestaan als mens spelen vijf verschillende aspecten een rol: je hebt een lichaam, je denkt, je hebt gevoelens en emoties, je hebt mensen om je heen en je maakt deel uit van een groter geheel. Monique noemt dat

het lichamelijke, emotionele, rationele, sociale en spirituele bestaansniveau. Ze vormen een onlosmakelijk samenspel en bepalen wie je bent en hoe je de dingen doet. Maar als je kijkt naar je klacht en je wilt je hulpvraag duidelijker krijgen, dan helpt het om die vijf een beetje uit elkaar te halen. Op elk van die vijf gebieden kun je kijken hoe dat er voor jou uitziet, door jezelf er een aantal vragen over te stellen. Zo maak je voor jezelf duidelijker wat er goed gaat en wat minder. Op de pagina hiernaast zie je een paar voorbeelden van vragen die je daarbij aan jezelf zou kunnen stellen om je op weg te helpen.

“Waar heb jij, met jouw specifieke klacht nou het meest baat bij? En wat is jouw behoefte? Ben je een denker, een voeler, iemand die graag beweegt?”

Hulpvraag formuleren

Bedenk vooral ook andere, eigen vragen die voor jou relevant zijn in jouw situatie. Daag jezelf uit om alle vijf de terreinen te onderzoeken. Op die manier krijg je beter in beeld wat je belangrijkste klachten zijn. Wanneer je de antwoorden op papier zet, dwing je jezelf om nog bewuster na te denken over wat er niet lekker loopt in je leven en wordt duidelijker waar de schoen nou vooral wringt. >



WAT GAAT GOED EN WAT GAAT MINDER GOED?

Lichamelijk

Zit ik lekker in mijn vel?

Heb ik ergens pijn of last van?

Op welke manier belemmert die pijn of last me?

Hou ik van mijn lichaam?

Emotioneel

Voel ik me vaak bezorgd?

Voel ik me vaak angstig of boos?

Voel ik me over het algemeen mezelf?

Ervaar ik een eigen identiteit?

Rationeel

Ben ik een echte denker?

Pieker of tob ik veel?

Kan ik genieten van het leven?

Heb ik snel de neiging om negatief over mezelf te denken?

Sociaal

Hoe is het contact met mijn familie?

Heb ik voldoende vrienden?

Heb ik een werkkring?

Ervaar ik het contact met anderen als prettig of ervaar ik regelmatig spanningen?

Spiritueel

Voel ik me vrij om mijn eigen weg volgen?

Voel ik voldoende zingeving in mijn leven?

Ben ik over het algemeen tevreden met wie ik ben en met wat ik doe?



Je zult misschien ook verbanden ontdekken: regelmatig hoofdpijn kan tot minder sociale contacten leiden, om een voorbeeld te noemen. Door je te verdiepen in de vragen die je jezelf stelt kun je je hulpvraag specifieker maken. En daarmee wordt het makkelijker om op zoek te gaan naar passende hulp.

Welke vorm van therapie?

Er zijn heel veel wegen die naar Rome leiden. Als de vragen en antwoorden op papier staan, voel je waarschijnlijk al een voorkeur voor de vorm van hulpverlening waar jij het meeste baat bij zal hebben. Laat daarin ook vooral eigen behoeften meespreken. Een vorm van gesprekstherapie kan goed bij je passen als je het prettig vindt om te praten. Vind je het lastig om je gedachten te ordenen, je problemen onder woorden te brengen en emoties te uiten, dan is een vorm van lichaamsgerichte therapie wellicht een betere keuze voor jou. En dan kan je kijken of je liever zelf in actie komt, al dan niet in groepsverband, of juist liever door een lichaamsgericht therapeut begeleid wordt in het voelen van je lichaam. Kijk en voel goed wat bij jou past en welke vorm van therapie jou aanspreekt. Als je daar meer duidelijkheid in hebt gekregen, kun je op basis van je bevindingen op internet gericht op zoek gaan naar een vorm van hulp die voor jou kloppend voelt.

Monique: “Bij fysieke klachten kun je bijvoorbeeld na het uitsluiten van een lichamelijke aandoening denken aan een bewegingstherapeut, een fysiotherapeut, een osteopaat, maar bijvoorbeeld ook aan yoga of mindfulness of een afspraak maken met een natuurgeneeskundige. Ook het voedingspatroon kan een rol spelen bij deze klachten. Het is goed bij jezelf te voelen waar je in eerste instantie behoefte aan hebt. Vervolgens kan je voor eventuele andere klachten naar een ander soort hulpverlener. Elke therapeut heeft binnen zijn werkgebied zijn grenzen in wat haalbaar is en een goede therapeut zal daarom ook met jou kijken naar doorverwijzingsmogelijkheden naar collega's.”

“De keuze in therapieën is enorm groot, dus er is altijd wel iets te vinden wat goed bij jou past.”

Contact met therapeut

Veel therapeuten werken holistisch, wat inhoudt dat ze je als lichamenlijk, emotioneel, rationeel, sociaal en spiritueel mens zien. Ze hebben oog voor het geheel en kijken samen met jou naar de mogelijkheden die er zijn. Deze betrokkenheid en aansluiting op je hulpvraag lijken in belangrijke mate bij te dragen aan het succes van de therapie. Je kunt op die manier een vertrouwensband opbouwen met je therapeut en de therapie wordt een samenwerking tussen jullie twee. Als je dat niet zo kan ervaren, dan zit je mogelijk niet op de goede plaats.

Monique: “Soms is er misschien niet meteen een klik, maar dat betekent niet direct dat je op zoek moet gaan naar iemand anders. Het gaat erom of je in het verloop van de behandeling ruimte ervaart voor jouw belevingswereld. Sluit de hulpverlener hierop aan, zonder oordeel, dan is de kans groot dat jullie goed kunnen samenwerken. Ervaar je enige twijfel, dan is het belangrijk dat je dit met je behandelaar bespreekt. Wordt je twijfel daardoor niet weggenomen, dan sluit de therapie niet goed aan op jouw behoefte en kun je er beter mee stoppen. Met het voorwerk wat je al hebt gedaan, wordt het in zo'n geval makkelijker om op zoek te gaan naar een andere therapeut of aanpak.”

Tot slot

De keuze in therapieën is enorm groot, dus er is altijd wel iets te vinden wat goed bij jou past. De handvatten van Monique kunnen je hierbij helpen: Ga na waar je behoefte aan hebt en spoor jezelf aan om je hulpvraag duidelijk op papier te krijgen. Dat scheelt tijd en geld. Je vindt een vorm van hulp die bij jou past, maar ook de hulpverlener kan meteen inspelen op een duidelijke hulpvraag in plaats van het eerst met jou uit te puzzelen. Zo vergroot je je kansen op een sneller en beter resultaat. Welke keuze je maakt is uiteraard iets wat je zelf beslist. Het internet en misschien mensen in je omgeving kunnen je helpen om een therapeut te vinden die bij je past. ✨

