

Ga stress te lijf met een bezoek aan de counselor

MONNICKENDAM – Stress is er in vele soorten en maten. Dat stress problemen veroorzaakt in de relationele of werksfeer mag duidelijk zijn. Mensen met stress willen daar dan ook zo snel mogelijk van af komen. Een Counselor kan hen daarbij helpen. Problemen bespre-



ken met een professional kan voor veel mensen wonderen doen. Samen deze problemen aanpakken en tot een oplossing komen door middel van het opstellen van een actieplan kan helpen de stress uit te bannen. Marijke van den Berg heeft sinds kort haar eigen counselingpraktijk aan huis. Zij wil mensen die 'het eventjes niet meer zo zien zitten' helpen hun leven weer op te pakken.

Marijke heeft enkele jaren psychologie gestudeerd en wilde nadat haar kinderen het huis uit waren de draad daarvan weer oppakken. „Ik ben toen om mij heen gaan kijken en mijn interesse werd gewekt door de counselingopleiding. Deze studie duurt drie jaar en vorig jaar december heb ik mijn diploma gehaald. Counseling is een vorm van praktische hulpverlening door mid-

del van gesprekken”, begint Marijke. De Monnickendamse opende onlangs de deuren van haar praktijk.

„Counselen heeft onder andere baat bij mensen die psychische en vage lichamelijke klachten door stress hebben gekregen, bijvoorbeeld vermoeidheid, slapeloosheid, spanningshoofdpijn, vergeetachtigheid, neerslachtigheid, concentratieproblemen, hyperventilatie en burnout. Dat kan vele oorzaken hebben. Het kan niet goed gaan in de relatie of er zijn spanningen op het werk door bijvoorbeeld reorganisaties. Het zijn allemaal situaties die leiden tot stress.”

Opluchting

Het kan voor mensen met problemen heel plezierig zijn hierover te praten, het uitspreken van irritaties kan enorm opluchten. „Tegenwoordig ga je niet je hele lek en gebrek aan je buurvrouw of je collega vertellen. Liever lucht je je hart bij een vertrouwenspersoon die je daadkrachtig kan helpen. Counseling kan voor veel mensen dé oplossing zijn.”

De behandelmethode bestaat nog niet zo lang en is overgevaaid uit Engeland en Amerika. „Daar worden veel huisartsen ondersteund door een counselor. Voor mensen met stressproblemen hebben de artsen vaak gewoon te weinig tijd. Wij gaan niet zo diepgravend te werk als bijvoorbeeld een psychotherapeut, maar werken volgens de driestapenmethode van Gerard Egan.”

Stap één is om naar iemands verhaal te luisteren, terwijl stap twee bedoeld is om te achterhalen wat de cliënt nu eigenlijk zelf wil. De derde stap is vaak

de grootste, namelijk het uitvoeren van wat iemand werkelijk wil. Daarvoor wordt in samenspraak met de counselor een actieplan gemaakt. Daarbij wordt door de cliënt het beroepsgeheim en de onpartijdigheid als bijzonder prettig ervaren.

„Gemiddeld komen cliënten drie tot tien keer naar een sessie. Het is erg dankbaar werk als je merkt dat je iemand uit de put kunt halen. Hoewel een heleboel counselors ook aan coaching doen, heb ik er bewust voor gekozen deze twee te scheiden. Bij counseling laat je de oplossing voor het probleem uit de cliënt zelf komen en als coach stuur je de cliënt daarop aan. Ik vind het persoonlijk mooier om de cliënt met de oplossing te laten komen zodat je weet dat die oplossing ook passend is.”

Marijke is gediplomeerd counselor en geregistreerd lid van de Algemene Beroepsvereniging voor Counseling. Doorgaans moeten de kosten van een sessie door uzelf worden voldaan, maar steeds meer verzekeringsmaatschappijen zijn bereid de consultkosten te vergoeden. Voor meer informatie of het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met Praktijk voor Counseling, probleemmanagement en stresshantering, Marijke van den Berg, tel. 0299-652 922 of mail naar: vdbergmonnickendam@zonnet.nl Voor meer informatie kunt u ook kijken op www.abvc.nl/praktijkvoorounseling

ANGELA HUIGEN

Marijke heeft haar eigen counseling praktijk aan huis.

Foto: Johan W. Koopmans