

TER INFORMATIE / COACHING - COMMUNICATIEBEGELEIDING

Communicatie in de relatie

Verschillen tussen mensen worden duidelijk doordat zij communiceren. Communiceren betekent letterlijk: de overdracht van informatie van de een (de zender) naar de ander (de ontvanger) en vice versa. Die overdracht vindt verbaal en non-verbaal plaats. Verbaal wil zeggen: door middel van woorden. Non verbaal: er wordt gebruik gemaakt van gezichtsuitdrukkingen, lichaamshoudingen, de toon waarop iets wordt gezegd. Die overdracht voltrekt zich niet altijd vlekkeloos. Menigmaal worden er fouten gemaakt. Boodschappen komen dan niet bij de ander over zoals ze bedoeld zijn. Je zou kunnen zeggen dat de zender en de ontvanger tijdens de communicatie last hebben van storing op de 'lijn'. Dat is lastig want communicatie is de draagbalk van elke relatie.

Patronen in de relatie

Als partners besluiten samen te leven, blijkt vaak dat hun verwachtingen over die nieuwe situatie niet realistisch worden ingeschat. Gevolg van allerlei verschillen tussen de partners kan zijn dat ieder min of meer zijn eigen weg gaat of dat onoverbrugbare conflictsituaties ontstaan. Persoonlijkheidskenmerken, motivatie en verwachtingen zijn zulke verschillen. De ander blijkt minder gemakkelijk te beïnvloeden dan aanvankelijk gedacht. De prettige en minder prettige interactieprocessen tussen twee mensen komen dus niet uit de lucht vallen, ze worden voortgebracht door een combinatie van de gedachten en het gedrag van elk van de partners. Hierdoor blijft een relatie voortdurend in 'beweging'. In die 'beweging' zijn na verloop van tijd bepaalde patronen te herkennen. Zulke patronen kunnen in de relatie een positieve of negatieve sfeer veroorzaken. Overigens gelden deze processen op termijn voor elke relatie (privé en zakelijk).

Wanneer begeleiding bij de communicatie

Iedereen heeft in zijn of haar relatie te maken met spanningen en problemen. Tot op zekere hoogte is dit normaal en hoort dit bij het leven. Als de problemen ernstig zijn of lang duren, kunnen zij echter de draagkracht van een of beide partners te boven gaan. Vaak ontstaan dan ook klachten zoals lichamelijke klachten, angsten of een depressie of (zeer) problematisch gedrag, zoals mishandeling of verslavingsproblematiek. Het is dan zinvol begeleiding te zoeken, bij voorkeur zelfs voordat deze klachten ontstaan. Soms liggen de problemen vooral in de relationele sfeer, soms zijn de problemen meer individueel van aard. Hulp van een derde kan inzicht verschaffen in de processen die zich afspelen. Over het algemeen zijn gesprekken in het kader van communicatiebegeleiding gezamenlijk. Er kan ook sprake zijn van individuele gesprekken.

De procedure

In een eerste, gezamenlijk gesprek wordt de doelstelling van de begeleiding vastgesteld. Naast gezamenlijke gesprekken, kunnen overigens ook individuele gesprekken plaatsvinden. Problemen worden besproken en de psycholoog zoekt samen met de deelnemers naar manieren om met de problemen om te gaan. Deelnemers kunnen zich bewust worden van onderlinge reacties op elkaar en begrijpen welke invloed zij op de ander hebben. Vaak wordt er huiswerk afgesproken. In de begeleiding zal u inzicht worden geboden in communicatieprocessen en -regels. Door dat inzicht en naleven van communicatieregels bent u in staat storing in de communicatie tot een minimum te beperken. Zo kunnen veel misverstanden die het gevolg zijn van een gestoorde communicatie voorkomen worden. De duur van de begeleiding varieert. Afhankelijk van uw situatie en doelstelling zijn er 5 à 10 sessies van anderhalf à twee uur mee gemoeid. Soms leveren enkele gesprekken echter al voldoende effect.

Wachtlijstgegevens

Om mogelijke escalatie van een situatie te voorkomen, is het van belang zo snel mogelijk aan de slag te gaan. Wij proberen de wachttijd dan ook zo kort mogelijk te houden. Het streven is binnen een à twee weken na aanmelding een eerste sessie te houden. Omdat met meerdere agenda's rekening gehouden moet worden, is overleg echter noodzakelijk. Neemt u daarvoor contact op met de praktijk.

Bereikbaarheid

De praktijk is gewoonlijk telefonisch bereikbaar op maandag en woensdag tussen 9.00 en 12.00 uur en op vrijdag tussen 13.00 en 17.00 uur op nummer 0161-411404. Daarnaast kunt u altijd het antwoordapparaat inspreken, met uw naam en telefoonnummer. Wij proberen u dan op korte termijn terug te bellen. U kunt ons ook bereiken per e-mail (info@pptolakker.nl).

Gegevens van de behandelaar, Carin van Geel

Psycholoog NIP, EuroPsy Psycholoog, Psychosociaal therapeut NVPA, Registertherapeut BCZ, Eerstelijnspsycholoog, mediator, coach.

Tarief en betaling

Het tarief per sessie van 45 minuten is voor particulieren € 95,00 (indien van toepassing inclusief 21% BTW). Voor relatiecoaching wordt anderhalf uur uitgetrokken voor een gesprek en worden de kosten gewoonlijk in gelijke delen door u beiden gedragen. U ontvangt vóór de 15^e van de maand een factuur met betrekking tot de werkzaamheden van de maand ervoor. Betaling is binnen 1 maand na factuurdatum. Voor bedrijven, waarbij eventueel sprake is van het opmaken van contracten en (tussentijdse) verslagen, gelden andere tarieven. Neem voor verdere informatie daarover contact met ons op.

Afmelding of verzetten afspraak

Indien u onverwacht verhinderd bent of u wilt een afspraak verzetten, neem dan zo snel mogelijk contact op. Bij afzegging minder dan 24 uur van tevoren (uitgaande van werkdagen), wordt het volledige bedrag in rekening gebracht, ongeacht de reden van afmelding.

Privacy

Uw gegevens (naam, adres, leeftijd enzovoort) die voor het verlenen van hulp in onze administratie moeten staan, worden geregistreerd volgens de Wet Bescherming Persoonsgegevens. Iedere organisatie is wettelijk verplicht om correct met privacygevoelige gegevens om te gaan. Dit betekent dat uw gegevens niet toegankelijk zijn voor buitenstaanders. Ook hebben wij beroepsgeheim. Zonder uw toestemming mogen wij nooit gegevens doorgeven aan derden. Soms is het, voor de goede voortgang van de begeleiding, nodig om te overleggen met een andere psycholoog. Ook deze is uiteraard geheimhouding verplicht.

Audio- en video-opnames

Mogelijk vragen wij u toestemming voor het maken van beeld- en/of geluidsopnames ten behoeve van het zicht op de behandeling en, in het kader van kwaliteitsbewaking, op het eigen functioneren van de behandelaar. Tevens kan u gevraagd worden of een mediator of psycholoog in opleiding, in verband met diens scholing, aanwezig mag zijn bij de gesprekken.

Klachten

Mocht u niet tevreden zijn over onze dienstverlening, dan stellen wij het bijzonder op prijs wanneer u dit aan ons kenbaar maakt. Wij kunnen dan proberen om met u tot een oplossing te komen. Mocht u over ons beroepsmatig handelen ontevreden blijven, dan kunt u hierover contact opnemen met het NIP (Nederlands Instituut voor Psychologen).

Routebeschrijving

Vanaf A27: Afslag 15 'Breda, Bavel, Breda 7000-8000'. Einde afrit bij verkeerslicht, Franklin Rooseveltlaan, richting Breda. Na 800 m afslag, richting Breda, Bavel. Onderaan afslag bij verkeerslicht, linksaf op Claudius Prinsenlaan, richting Bavel. Dit wordt eerst Loevesteinstraat. Daarna gaat deze over in de Lange Bunder. Zie verder *vanuit Breda*.

Vanuit Breda: Via de Loevesteinstraat die overgaat in de Lange Bunder richting Bavel. Over de rotonde rechtdoor en het viaduct (over de A27) over. Bij de volgende rotonde rechtsaf de Dorstseweg op en na 100 m rechtsaf de Tolakker in. **Vanuit Dorst:** Via de Bavelstraat en de Dorstseweg tot aan de rotonde in Bavel. Vervolgens rechtdoor en na 100 m rechtsaf de Tolakker in.