

# Hoe vind je wél een goede relatietherapeut?

Iedereen mag relatietherapie geven, maar niet iedereen kan het. Adviezen van experts om die speld in de hooiberg te vinden. TEKST: JANNEKE GIELES

**D**e titel relatietherapeut is niet beschermd. Iedereen mag een bordje 'relatietherapie' op zijn deur timmeren, een ernstig gezicht opzetten, en wachten tot er iemand aanbelt. Voor leken is het daarom moeilijk om de ervaren, goed opgeleide relatietherapeut te kunnen onderscheiden. Wat het extra lastig maakt zijn de imponerende vaktermen die zelfbenoemde therapeuten vaak op hun website zetten: integratieve aanpak, neurolingüistisch programmeren, zich verdiept in Jung en Freud, transformatieprocessen, zelf 'ontwikkelde' psychologische testen, cursussen gevolgd 'in binnen- en buitenland', 'al twintig jaar ervaringsdeskundige in de liefde'. Klinkt interessant, maar dan heb je nog steeds geen relatietherapeut te pakken.

Gelukkig zijn er wel registraties die in elk geval aangeven dat iemand een goede, algemeen erkende opleiding heeft gehad, en dus genoeg kennis en ervaring bezit om therapie te mogen geven. Zo is het een goed teken als hij of zij een BIG-registratie heeft als psychotherapeut of gz-psycholoog (zie volgende pagina).

## Boven ruzies uitstijgen

Maar met een BIG-registratie als therapeut alleen is iemand nog steeds geen relatietherapeut: dan is hij of zij opgeleid tot algemeen therapeut voor een-op-eencontacten. Terwijl relatietherapie een apart vak is, zegt Erik van der Elst, systeemtherapeut bij het Lorentzhuis in Haarlem en opleider-supervisor bij de Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie (NVRG). 'Een relatietherapeut moet de

ingewikkelde dynamiek tussen twee partners kunnen zien. Hij moet kunnen omgaan met "meervoudige partijdigheid". Veel mensen die in relatietherapie gaan, geven elkaar de schuld van de problemen en proberen de therapeut te overtuigen van hun gelijk. Dat is een enorm spanningsveld. Het is een vaardigheid om soms even naast de één te gaan staan en diegene te begrijpen, en dan weer bij de ander te staan om die te begrijpen. Bovendien moet een therapeut boven de ruzies kunnen uitstijgen en kijken in welke patronen stellen zijn beland, zodat hij samen met hen op zoek kan gaan naar positieve patronen. Daarvoor moet je echt zijn opgeleid.'

Ook Alfred Lange, hoogleraar relatie- en gezinstherapie aan de Universiteit van Amsterdam, vindt dat een individuele therapeut niet met stellen moet werken. 'Om dat goed te kunnen doen is het belangrijk ervaring te hebben met stellen, en aldus te hebben geleerd de wisselwerking te kunnen zien.'

Wanneer je iemand zoekt om je broze relatie aan toe te vertrouwen, is het dus van waarde dat hij of zij een specialistische opleiding heeft tot relatietherapeut – of, met een andere benaming, systeemtherapeut. De enige erkende opleiding in Nederland is die bij de Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie, waar Van der Elst ook aan verbonden is.

## Verschillende therapievormen

De meeste relatietherapeuten werken met een mix van verschillende wetenschappelijk bewezen technieken, uit verschillende stromingen in de relatietherapie. Zo is er de gedragstherapie,

toegepast op relaties, die vooral communicatievaardigheden en probleemoplossingsvaardigheden biedt, en die partners ervan bewust maakt hoezeer hun eigen gedrag het gedrag van de ander beïnvloedt. Deze methode kijkt vooral naar het hier en nu en niet naar het verleden, en zet stellen aan het werk met huiswerkopdrachten, bijvoorbeeld elke dag iets aardigs voor elkaar doen, of oefenen met luisteren naar elkaar.

De cognitieve gedragstherapie kijkt vooral naar onrealistische verwachtingen en verkeerde aannames in je relatie, en leert je deze te vervangen door realistische en meer positieve gedachten. Andere, recentere en zelfs iets effectievere stromingen zijn de *integrative behavioral couples therapy* (IBCT) van Christensen en Jacobson (1999), die zich richt op acceptatie van de verschillen tussen partners; en *affective reconstruction* van Snyder en Schneider (2002), die ervan uitgaat dat er in eerdere relaties verkeerde patronen kunnen zijn ontstaan, waardoor er afweer is ontwikkeld. In deze twee therapievormen wordt ook wat uitgebreider gekeken naar je verleden.

## De bloemist als therapeut

Een vrij jonge en succesvolle stroming is *emotionally focused couple therapy* (EFT) van de Canadese therapeute en onderzoekster Sue Johnson. EFT richt zich op de onderliggende emoties van paren, op het herkennen van destructieve patronen en het herstellen en sterker maken van de band.

Relatietherapeuten die opgeleid zijn door de NVRG zijn in alle stromingen onderwezen, dus ook in EFT. Maar er

zijn ook therapeuten die speciaal tot EFT-therapeut zijn opgeleid. Hier bestaan dan wel weer verschillende opleidingsniveaus. De basis cursus en gevorderdencursus tot EFT-therapeut staan open voor iedereen, dus ook voor niet-psychologen zoals geïnteresseerde bloemisten en tandartsen. Wie deze cursussen heeft doorlopen, mag zich 'basis-EFT-therapeut' noemen. Pas bij het hogere niveau van 'gecertificeerd EFT-therapeut' worden eisen gesteld: wie zich zo mag noemen moet ook daadwerkelijk werken met echtparen en/of gezinnen, een cursus hebben gevolgd bij de NVRG of een BIG-registratie hebben.

#### Keurmerk en klachten

Toch zullen er tussen de niet-gecertificeerde therapeuten ook best goede zitten. Hoogleraar Lange: 'Of iemand een opleiding heeft afgerond, is voor mij niet voldoende voorwaarde om hem klakkeloos een goede therapeut te noemen. Ook iemand die niet zo getalenteerd is, kan een opleiding doorlopen. Als je maar lang genoeg volhoudt, zul je wel een keer slagen. Andersom

zullen er best goede therapeuten zijn zonder opleiding. Sommige mensen kunnen gewoon heel goed aanvoelen hoe mensen met elkaar omgaan.'

Desondanks heeft een registratie zeker voordelen. Van der Elst: 'Een registratie is een keurmerk. Het staat voor een gedegen opleiding. En ook daarna worden er eisen gesteld: om bijvoorbeeld hun registratie voor de NVRG te kunnen behouden moeten therapeuten elk jaar nascholing volgen, zodat ze blijven op hun vakgebied.' Nog een pluspunt van registratie is dat de therapeut zich moet houden aan een beroepscode. Gaat hij of zij in de fout, dan kun je als cliënt met klachten terecht bij de beroepsvereniging, die zo nodig sancties kan opleggen.

#### Belangrijk: de 'klik'

Behalve een goede opleiding is er nog een factor die bepaalt of je bij een relatietherapeut op de goede plaats zit. Therapeut en docent Van der Elst: 'Het is heel belangrijk om te kijken wat je gevoel bij iemand is. Uit allerlei onderzoek is gebleken dat therapie vooral werkt als je een klik hebt met de thera-

peut. Dat werkt ook zo als je een arts nodig hebt: als je hem maar een vreemde snuiter vindt of er geen vertrouwd gevoel bij hebt, neem je minder van hem aan. Dus als je je niet serieus genomen voelt door de therapeut, of als je het idee hebt dat het telkens niet gaat over de onderwerpen waarover je het wilt hebben, dan kan het zijn dat deze therapeut niet de juiste voor je is.'

Een eerste stap is om dat uit te spreken. Vervolgens kun je dan samen met de therapeut bekijken welke aanpak beter past, en of het misschien beter zou zijn om een ander te zoeken. Maar meestal werkt zo'n gesprek een betere klik al in de hand, waardoor een andere therapeut niet eens meer nodig is. Van der Elst: 'Een goede therapeut gaat altijd in dialoog en staat open voor opmerkingen van zijn cliënten. Zo vraag ik zelf aan het einde van elke sessie of iedereen zich gehoord heeft gevoeld, of er dingen zijn die niet aan de orde zijn gekomen, of mijn werkwijze heeft aansloten, en wat het algehele gevoel over de sessie was.'

#### Openheid voorop

Het kan dus best even duren voordat je een therapeut hebt gevonden die bij je past. Het helpt om bij vrienden en kennissen te vragen of zij een goede therapeut weten, en om van tevoren bij de therapeut te informeren hoe hij of zij werkt. De een zal zich meer op de emoties richten, de ander zal je meer zelf aan het werk zetten. Zo kun je van tevoren al inschatten of de werkwijze bij je past.

Het is niet gebruikelijk om partners apart van elkaar te behandelen. Lange: 'Dat moet een therapeut niet doen, dan krijgt hij geheimen en wordt hij partijdig.' Van der Elst: 'Als ruzies heel hoog zijn opgelopen, komt het af en toe voor dat ik even apart met de partners praat, zodat ze wat meer reflectief naar de problemen kunnen kijken. Maar er mogen zo geen geheimen ontstaan: alles wat in die gesprekken wordt besproken, moet later ook gemeenschappelijk besproken kunnen worden.' ■

## BIG-registratie, wat zegt dat?

De Wet op de beroepen in de individuele gezondheidszorg (Wet BIG) is door de overheid ingevoerd om patiënten te beschermen tegen ondeskundig en onzorgvuldig handelen door zorgverleners. Zorgverleners zijn verplicht zich te registreren in het BIG-register. Zo zijn er registers van gz-psychologen en psychotherapeuten. Een gz-psycholoog heeft na een universitaire opleiding tot psycholoog nog een praktijkopleiding van twee jaar gevolgd. Hij geeft vooral kortdurende behandelingen. Voor meer complexe problemen is er de psychotherapeut: die heeft na de universiteit een aanvullende opleiding van vier jaar gehad.

Maar let op: de titel 'psychotherapeut' is dan wel beschermd, maar de term 'psychotherapie' niet. Dus ook de stratenmaker mag beweren psychotherapie te geven, zolang hij zich geen psychotherapeut noemt.

Ook verwarrend: de Nederlandse Academie voor Psychotherapie in Amsterdam geeft 'Europees erkende' opleidingen in 'psychotherapie', maar deze hebben niets met de BIG-registratie van psychotherapeut te maken, en het niveau is ook niet gelijk aan dat van de BIG-geregistreerde psychotherapeut.

#### Relatietherapeut nodig? Kijk op deze sites:

[www.nvrg.nl](http://www.nvrg.nl); [www.bigregister.nl](http://www.bigregister.nl); [www.emotionallyfocusedtherapy.nl](http://www.emotionallyfocusedtherapy.nl). Of neem contact op met het Nederlands Instituut van Psychologen: [www.psynip.nl](http://www.psynip.nl)