

EFT-relatietherapeut/GZ-psycholoog Alies van der Graaf stelt zich voor:

Hoe houd je een relatie zo gelukkig en stabiel mogelijk?

Hoe kun je negatieve patronen doorbreken?



Deze vragen staan centraal in de praktijk van Alies van der Graaf (59). Sinds augustus woont zij in Oosterhout. In haar woning aan de IJsvogelvliender heeft ze een fijne praktijkruimte ingericht en is ze werkzaam onder de naam Psychologie Op Maat. Een praktijk aan huis is voor haar een heel bewuste keuze geweest. Alies: “ Een huiselijke omgeving zorgt ervoor dat je je snel veilig en vertrouwd voelt en dat is een voorwaarde om het gesprek met elkaar aan te kunnen gaan”.

Alies heeft zich in de 21 jaar dat ze als psycholoog werkzaam is gespecialiseerd in diverse vlakken van de psychologische hulpverlening: diagnostiek en begeleiding van emotionele-en leerproblematiek bij kinderen en (jong)volwassenen, gezinsbegeleiding en mediation. Vanuit deze brede oriëntatie is ze zich steeds meer gaan richten op relatietherapie in de breedste zin van het woord . Ze biedt met haar professionele kennis

en levenservaring een traject Op Maat aan voor partners, gezinnen en nieuw samengestelde gezinnen. Ook individuele trajecten zijn natuurlijk mogelijk.

Alies van der Graaf is een boerendochter die van schaatsen, zeilen en pianospelen houdt. Ze is hartelijk, nuchter en direct. En zo benadert ze ook haar cliënten.

WERKWIJZE

“Mensen met relatieproblemen kunnen mij altijd bellen of mailen voor een kennismakingsgesprek. Eerst maar eens kijken of er een klik is, want dat is de basis voor mijn begeleiding: iedereen moet zich op z’n gemak voelen. Elk traject is anders. Soms wordt er individueel gestart en sluit de partner later aan, maar heel vaak wordt er samen gestart. Er kunnen ook gezinssessie plaatsvinden”. Ze probeert de wachttijd tot een minimum te beperken en het is moge-

lijk om het consult laat in de middag of ’s avonds in te plannen. Van het grootste belang is dat iedereen zich veilig en vertrouwd voelt tijdens de gesprekken.: “Je moet gehoord en gezien worden bij mij in de praktijk én in je relatie. Het doel van de gesprekken is om beter tot elkaar door te kunnen dringen en over emoties te durven gaan communiceren”. Redenen om een afspraak te maken zijn divers:

VERSTERKEN VAN JE RELATIE

Alies: “In mijn praktijk kom ik vaak stellen tegen die weer nieuw leven in hun wat uitgedoofde relatie willen brengen. Ze zijn blij met de vertrouwde vanzelfsprekendheid, maar beginnen de verbondenheid met hun partner te missen”. Een paar gesprekken kunnen dan een verrijking voor de relatie zijn”.

DOORBREKEN VAN NEGATIEVE PATRONEN IN DE RELATIE

Relatietherapie wordt van belang als de ruzies zich blijven herhalen en het niet meer lukt om negatieve patronen te doorbreken. Alies: “Men gaat dan vaak op een niet verbindende manier met elkaar communiceren: soms vermijding, soms aanvallend. Ook het verwerken van de gevolgen van een affaire kan aanleiding zijn voor therapie.

HULP BIJ HET HERSTEL NA EEN SCHEIDING

Een scheiding is een ingrijpende gebeurtenis. Emoties zoals boosheid, verdriet , schaamte en angst wisselen

CONTACT:
Psychologie Op Maat
Drs. Alies van der Graaf
IJsvogelvliender 6
4904 ZK Oosterhout
06- 282 281 36
info@psychologie-op-maat.nl
www.psychologie-op-maat.nl

elkaar af. Ook het gevoel van eigenwaarde kan een deuk oplopen. Alies: “ Soms jaren later, zijn er momenten dat deze emoties weer opspelen. Een onafhankelijke blik op de situatie kan dan verhelderend werken en ertoe leiden dat men weer in staat is om het nieuwe leven te accepteren: Het wordt niet slechter, maar anders!”

CREËREN VAN EEN HARMONIEUS NIEUW GEZIN

Samenwonen met een nieuwe partner (en diens kinderen) is voor iedereen een grote verandering. Emotionele spanningen en praktische problemen kunnen zich voordoen. Als Stiefplancoach helpt Alies het nieuwe gezin bij het leren rekening houden met elkaars wensen en verwachtingen, ook die van de kinderen: Hoe voeden we op? Wie corrigeert de kinderen? Hoe gaan we om met de ex-partner? Het opstellen van een Stiefouderschapsplan kan hierbij een hulpmiddel zijn.

