



Op eigen koers

Vondellaan 43,
3818 WN Amersfoort
tel: 033-461.35.78
of 06-50.258.174
Fax 0847-113314
www.opeigenkoers.nl
KvK A'foort 31042056
aangesloten bij NVPA, VNGN, en
intervisienetwerk NGTT

Profiel Reïntegratietherapie

(versie voor professionals in de geestelijke gezondheidszorg)

Inleiding

Ongeveer 60 tot 70% van de mensen die met ziekteverlof gaan, heeft een emotioneel probleem. Een deel van deze mensen kan door loopbaancoaches en reïntegratiebureaus goed op weg geholpen worden. Voor anderen heeft het reïntegratietraject (nog) geen zin, omdat het wegens de aard of de ernst van het emotionele probleem gedoemd is te mislukken. Het is voor een werknemer buitengewoon ontmoedigend om binnen een paar maanden weer op straat te staan en te moeten constateren dat de problemen alleen maar erger zijn geworden. Dan is er therapeutische hulp nodig. Reïntegratietherapie is een combinatie van holistische therapieën die zich richten op de goede afstemming van de mens met zijn werkomgeving.

Op de markt van reïntegratie zijn de komende jaren bekwame therapeuten onmisbaar.

1. Plaatsbepaling binnen het vakgebied van de psychologie.

Holistische therapie

2. Oriëntatie van de therapievorm.

Reïntegratietherapie is een combinatie van holistische therapieën die zich richt op de goede afstemming van de mens met zijn werkomgeving.

3. Wat is reïntegratietherapie?

Reïntegratietherapie probeert antwoord te geven op vragen in de maatschappelijke context:

- "Hoe kan het hoge ziekteverzuim worden teruggedrongen?"
- "Hoe kunnen moeilijk of niet plaatsbaren toch duurzaam naar werk worden begeleid, zodat mensen weer voldoening vinden in hun leven?"
- "Hoe kunnen de kosten voor uitkeringsverstrekkers en werkgevers geminimaliseerd worden?"

• Doel van reïntegratietherapie

Reïntegratietherapie is gericht op het beschikbaar krijgen van de persoonlijke kracht die verloren is gegaan door emotionele problemen die een goed functioneren op het werk in de weg staan. Die emotionele problemen duiden altijd op aspecten waar hij of zij ook op andere terreinen op stuk loopt. Wanneer die aspecten helder worden, blijken hierin het altijd persoonlijke kwaliteiten en verlangens verborgen te zijn waar de persoon veel authentieke kracht aan kan ontleen. Dat maakt de weg naar werken met betrokkenheid en plezier dan weer mogelijk.

• Doelgroep.

Mensen die regelmatig of voor langere tijd uit het arbeidsproces wegvallen of dreigen weg te vallen wegens psychische problemen. Bijvoorbeeld mensen die:

- zich overbelast voelen
- geen plezier meer ervaren in werken
- problemen hebben in het contact met collega's, leidinggevenden en/of klanten
- keer op keer tegen conflicten aanlopen
- ontslagen zijn zonder te begrijpen

waarom

Dit zijn bijvoorbeeld:

- Medewerkers die:
 - o teveel doen wat van hun wordt verwacht of zich teveel door anderen, hun context, laten beïnvloeden
 - o de neiging hebben hun eigen koers teveel aan hun collega's op te leggen en daardoor zichzelf en de ander uitputten.
 - o last hebben van een gevoel van onmacht en wanhoop
 - o langere tijd niet helder krijgen wat hun positie op het werk is
 - o louter op hun wilskracht werken, waardoor de signaalgevoelens uitdoven
- Leidinggevendenden die
 - o zich in de cultuur van hun bedrijf zo gedwongen voelen om hun medewerkers als productiemiddelen te beschouwen dat ze er zelf ziek van worden.
 - o aanlopen tegen een grote hoeveelheid weerstand, uitval of vertrek van medewerkers
- **Indicatie:**
 - Psychische problematiek : psychosomatische klachten, depressieve klachten, burnout, onzekerheid, minderwaardigheidsgevoelens, te laag of te hoog zelfbeeld.
 - Sociale problematiek: problemen en/of het ontkennen van problemen in werkrelaties, te lage of te hoge assertiviteit.
 - Emotionele problematiek: gevoelig zijn voor verwachtingen van anderen, weinig of geen voeling met de eigen lichamelijke, emotionele en mentale signalen, nauwelijks kunnen registreren van de eigen bezieling. Of anderzijds juist zeer gehecht aan de eigen gevoeligheden, meningen en redeneringen, terwijl de reacties van omstanders veelal geïnterpreteerd worden als persoonlijke bedreiging.
- **Contra-indicatie:** Ernstige psychiatrische problematiek en ernstige verslavingsproblematiek.

- **Mensvisie:**

- o De mens is een holistisch wezen. Als lichaam, gevoel, verstand en bezieling goed op elkaar zijn afgestemd, zit de mens goed in zijn vel. Hij vindt zijn weg dan op een vanzelfsprekende manier. De maatschappij waarin we leven overwaardeert het doen en denken. Voelen en spirituele zingeving daarentegen worden ondergewaardeerd. Dat maakt het extra belangrijk dat mensen leren de signalen die het leven aanreikt te verstaan in termen van onderliggende behoeften op elk van de genoemde niveaus. Van daaruit is het dan mogelijk om de juiste actie, op de juiste plek, te kunnen ondernemen om in elke situatie een gepast antwoord beschikbaar te hebben (respons-ability).
 - o De mens kan niet los gezien worden van zijn context. Sterker nog, ieder mens kan zichzelf slechts leren kennen in verhouding tot zijn sociale omgeving. Als er in de wisselwerking tussen mens en context iets verkeerd loopt, verliest de mens niet alleen het contact met zijn omgeving, maar vooral ook met zichzelf. Door het herstellen van die wisselwerking komen mensen weer tot hun recht in het samenleven met elkaar en wordt arbeidsvreugde, groei en bezieling weer mogelijk.
- **Uitgangspunten:**
 - o Reïntegratietherapie maakt inzichtelijk op welke wijze de medewerker en de werkcontext elkaar beïnvloeden. Het handelt over de wisselwerking tussen die twee.
 - o Ook wanneer emotionele problemen in de privé-sfeer blijken te liggen, wordt in reïntegratietherapie uiteindelijk altijd weer de koppeling gemaakt naar de werksituatie. Centraal staat dan hoe privé-situatie en werk zich tot elkaar verhouden en hoe hierin een evenwicht hervonden kan worden.
 - o Werken is in principe gezond voor elk mens. Welke belemmeringen er ook zijn, uiteindelijk heeft elk mens behoefte aan zingeving. Werk is één van de manieren om hier vorm aan te geven. Reïntegratietherapie kan ervoor zorgen dat mensen weer contact maken met deze behoefte, zodat de motivatie om

- passend werk te vinden, weer wakker wordt.
- Ook wanneer emotionele problemen in de privé-sfeer blijken te liggen, wordt in reïntegratietherapie uiteindelijk altijd weer de koppeling gemaakt naar de werksituatie. Centraal staat dan hoe privé-situatie en werk zich tot elkaar verhouden en hoe hierin een evenwicht hervonden kan worden.
- Wanneer sprake is van stress of burnout, wordt gekeken naar hoe de medewerker omgaat met grenzen.
- Altijd wordt ernaar gestreefd onderliggende patronen van de problematiek helder te krijgen met als doel voor de medewerker opnieuw de balans te vinden tussen bij zichzelf blijven én aansluiten op de omgeving.

4. Werkwijze in de praktijk van de reïntegratietherapie.

De therapeut stelt zich als taak de intrapersoonlijke en de interpersoonlijke signalen die zich bij de klant aandienen zichtbaar en voelbaar te maken. Hij wil een respectvolle spiegel voorhouden om de klant het effect van zijn gedrag op zijn omgeving te laten ervaren. Daarmee krijgt deze een helder inzicht omtrent hoe hij in het leven staat en hoe hij met zijn omgeving omgaat en wat het natuurlijke gevolg hiervan is. Dit levert voor de klant op organische wijze het fundament dat nodig is om opnieuw en anders in zijn leven te staan. Hij leert op basis van zijn levensintenties toekomstbeelden te maken. Op weg daar naartoe zal de klant voortdurend peilen of dat wat hij doet nog past bij die intenties. Door met vertrouwen en aandacht telkens een nieuwe stap te zetten ontvouwt zich zijn weg.

De werkwijze laat zich als volgt schetsen:

De werkwijze laat zich als volgt schetsen:

1. **Intake:** klant en therapeut werken uit wat de leervraag is. De leervraag zal steeds betrekking hebben op
 - het gevoelig worden voor de eigen signalen en de signalen uit de omgeving,
 - het begrijpen van die signalen en het verantwoordelijkheid nemen voor de eigen behoeften en wensen,

- het in samenwerking met anderen realiseren van die behoeften of wensen en
- het hanteren van de frustratie als die behoeften en wensen niet vervuld kunnen worden.

2. **Therapiesessies:** per sessie wordt een deel van de leervraag uitgewerkt.

Na een aantal sessies is de baan vrij voor het gericht vinden van werk. Hierbij kiest de klant of hij terug gaat naar de oude werkplek of op zoek gaat naar een nieuwe plek. Hetzij op eigen kracht, wat regelmatig voor komt, hetzij onder begeleiding van een reïntegratiebureau. In het laatste geval worden hierbij psychologische tests en coachingsinstrumenten ingezet waarbij de klant onderzoekt welk werk hem passend lijkt. De klant stelt, in samenwerking met het reïntegratiebureau, een plan van aanpak op om dit werk te vinden. De klant voert het plan van aanpak uit en verwerft zich een baan in loondienst of start als zelfstandig ondernemer.

3. **Nazorg:** Bij het zoeken naar werk of in de eerste periode van de nieuwe werk kan blijken dat de klant nog een aantal sessies reïntegratietherapie nodig heeft als ondersteuning.

Benodigde vaardigheden van de therapeut:

- de klant uitnodigen zich te laten zien en hem een veilig contact bieden om dat mogelijk te maken (respect, mildheid, oordeelvrij en onomwonden);
- het zichzelf als instrument in kunnen zetten om de wisselwerking tussen hem en de klant tot stand te brengen en helder te krijgen welk proces zich daarin afspeelt;
- aansluiten bij wat zich voor doet, zowel intrapersoonlijk als interpersoonlijk;
- werken in het hier en nu, waarin verleden toekomst geïntegreerd worden;
- erkenning geven voor dat wat is, ook wanneer het pijnlijk is;
- nabij en betrokken zijn en tegelijkertijd in zijn eigen centrum blijven; registreren wat er bij hemzelf gebeurt en dat vertalen naar interventies die de klant verder helpen;
- woorden geven aan wat de klant poogt uit te drukken maar waarvoor hij nog geen woorden heeft;

- beeldend taalgebruik beheersen; beelden zeggen vaak meer dan woorden;
 - voelbaar maken waar de schoen wringt en buiten woorden en redeneringen om laten ervaren waar het om gaat;
 - helder communiceren en zichtbaar maken van communicatiestoringen;
 - zichtbaar maken van de invloeden van de context;
 - gebruik maken van het krachtenveld van de context om zichtbaar te maken waar de verstremming zit die de klant beperkt en hoe de klant zich hiervan kan bevrijden;
 - de klant helpen aan zijn eigen duidelijkheid waardoor deze vanzelf helderheid krijgt over zijn perspectief en de stappen die daartoe leiden. Hiermee
- klant helpen besef te krijgen van wat wel en niet bij hem past.
 - het verschil voelbaar kunnen maken van resultaatgericht leven en werken, en je in leven en werken laten leiden door een diep besef van wat past en wat niet;
 - begeleiden bij het leren onderscheiden van “zich identificeren met beelden, verwachtingen, meningen en rollen” en zichzelf zijn;
 - het helpen betekenis geven aan de ervaringen die de klant opdoet in therapie.
- Duur van de therapie:
 Individueel: 5 tot 15 sessies van elk ongeveer 1¼ uur.
 Groepstherapie: 10 tot 20 sessies van 2 uur.

5. Relevante literatuur.

- Deepak Chopra. Leven in Liefde. Servire 1997. ISBN: 9021588544
- Theo Compennolle. Stress, vriend en vijand. Uitgeverij Lannoo 2000. ISBN: 9071542521
- Jack Hawley. Spiritualiteit en management. Ankh-Hermes 1993. ISBN: 9020260111
- John Heider. De Tao van Leiderschap. Uitgeverij Contact 1987. ISBN: 9025465773
- Bert Hellinger. De verborgen dynamiek van familiebanden. 1998. ISBN: 9069634759
- Judith Lewis Herman. Trauma en herstel. 1993. ISBN: 9028416536
- Carien Karsten. Omgaan met burnout. Uitgeverij Elmar 2000. ISBN: 9038909462
- Manfred F.R. Kets de Vries. Worstelen met de demon. Uitgeverij Nieuwezijds 1999. ISBN: 90.5712.052.6
- Hans Knibbe. Handboek voor zijnsgeoriënteerde psychotherapie. Stichting Zijnsoriëntatie 1999. ISBN geen nr.
- Hans Knibbe. De niet herkende Boeddha. Servire 1999. ISBN: 9021587343
- George Lambrechts. De gestalttherapie tussen toen en straks. Epo, 2001. ISBN: 9064452105
- Hans Laurentius. De vreugde van verlichting. Ankh-Hermes 2000. ISBN: 90.202.7021.4
- Alexander Lowen. Bio-energetica. Servire 1976. ISBN: 9063252749
- Alexander Lowen. Depressie en het lichaam. 1988. Servire ISBN: 9063253206
- Alexander Lowen. Genieten. Servire 1987. ISBN: 9063253079
- Alexander Lowen. De Spiritualiteit van het lichaam. 1992. Servire ISBN: 9063254164
- Aie en Magda Maris. Gestaltpraktijk. 1992. Uitgeverij Boltboek ISBN: 9071072061
- Salvador Minuchin. Gezinstherapie. Het Spectrum 1973. ISBN: 9027418551
- Salvador Minuchin. Het helen van relaties. Uitgeverij Karnak 1993. ISBN: 9063500629
- Daan van Praag. Gestalttherapie, een procesbenadering. Uitgeverij Acco 1987. ISBN: 90.334.9011.0
- Daan van Praag. Gestalttherapie, veld en existentie. Elsevier 1998. ISBN: 9035220196.
- Erik van Praag. Het leven een spel. Servire 2003. ISBN: 90.215.3509.2
- Erik van Praag. Spiritueel leiderschap. Samson 1996. ISBN: 9014061862
- G F. Perls, P. Goodman, R.F. Hefferline. Gestalt Therapy Excitement and growth in the Human Personality. Harmondsworth: Penguin Books 1951 ISBN 093.926.64.5.
- Robert E. Quinn. Diepgaande verandering. Academic Service 1997. ISBN: 9052612285
- Sogyal Rinpoche. Het Tibetaanse boek van Leven en Sterven. Servire 1994. ISBN: 9063254415
- Peter Senge. De vijfde dimensie. Academic Service 1996. ISBN: 90.5261.161.0
- Stef Seykens. Leerling in leiderschap. 2002. Gopher Publishers ISBN: 9051790554
- Thich Nhat Hanh. Het hart van Boeddha's leer. Altamira – Becht 1998. ISBN: 9023010272

- Thich Nhat Hanh. Iedere stap is vrede. Ankh-Hermes 1994. ISBN: 9020251589
- Thich Nhat Hanh. Omarm je woede. Asoka 2001. ISBN: 9056700812
- Eckhar Tolle. De kracht van het NU. Ankh-Hermes 2001. ISBN: 90.202.8230.1
- Wibe Veenbaas en Joke Goudswaard. Vonken van verlangen. Phounis Opleidingen 2002. ISBN: 9080050776
- Jozef Zinker. Creative process in Gestalttherapy. Vintage Books 1977. ISBN: 0394725670
- Jozef Zinker. In search of good form. GICPress 1994. ISBN: 0881632937

6. Opleiding.

Diverse therapievormen liggen ten grondslag aan reïntegratietherapie:

- gestalttherapie (focust op de klant en hoe hij contact maakt met zichzelf en met zijn omgeving),
- familieopstellingen en organisatieopstellingen (focussen op de context en hoe die de klant bepaalt c.q. beïnvloed),
- contextuele therapie (richt zich op de invloed van de context op de klant),
- boeddhistische psychologie (pijn wijst je de weg naar vervulling),
- zijnsgeoriënteerde therapie (legt de nadruk op de beperking van het najagen van behoeften en het wezenlijke verschil tussen behoeften najagen en jezelf zijn) en
- lichaamsgerichte therapie, bio-energetica (die helpt de signalen van lichaam en gevoel te verstaan).

De volgende opleidingen presenteren een combinatie van diverse van deze therapievormen:

Opleidingen voor gestalttherapie

- Multi-Dimens. Pastoor van Looystraat 22, B-2250 Olen België. Tel.: 010-2410310 (doorgeschakeld). E-mail: kantoor@multidimens.nl Website: www.multidimens.nl
- Instituut Boswijk in Hurwenen. Barbara van Arkel, Kapelweg 53, 3818 BE Amersfoort. Tel.: 033-4328189. E-mail: b.vanarkel@euronet.nl Website: www.boswijkinstituut.nl
- Faculteit voor Mens en Samenleving (FMS), Stationsstraat 82, 2300 Turnhout. Tel.: +32(0)14415398. E-mail: fms@aula.com Website: www.aula.com/fms/index.htm
- Nederlandse Stichting Gestalt, Oudeszijds Kolk 13-3, 1012 AL Amsterdam. Tel. 020-6256450. E-mail: info@nsgestalt.nl; Website: <http://www.nsgestalt.nl>
- Daan van Praag Instituut, Kotterstraat 15, 1826 CD Alkmaar. Tel.: 072-5611893

Opleiding voor zijnsgeoriënteerde therapie

- School voor Zijnsgeoriënteerde therapie, Doelenstraat 42, 3512 XJ Utrecht. Tel.: 030-2316513. E-mail: info@zijnsorientatie.nl Website: www.zijnsorientatie.nl

Opleidingen voor familieopstellingen en organisatieopstellingen

- Bert Hellinger Instituut Nederland, Middelberterweg 13a, 9723 ET Groningen. Tel.: 050-5020680. E-mail: info@hellingerinstituut.nl Website: www.stamadvis.nl
- Geertsen Consultancy, Hobbemalaan 1, 1213 EZ Hilversum. Tel.: 035-6281702. E-mail: info@geertsenconsultancy.nl
- Multi-Dimens; Pastoor van Looystraat 22, B-2250 Olen België. Tel.: 010-2410310. E-mail: kantoor@multidimens.nl Website: www.multidimens.nl
- Elly te Brake, Laarderweg 95, 1402 BG Bussum. Tel.: 035-6921510. E-mail: ellytebrake@ish.nl Website: www.ellytebrake.nl

Opleidingen voor contextuele therapie

- "Leren over leven", Prins Bernhardlaan 45, 2252 GR Voorschoten. Tel.: 071-5620449. E-mail: secretariaat@lerenoverleven.org Website: www.lerenoverleven.org.