



## 'Neem regie over je eigen leven'

*vrijdag 21 december 2007*

RENKUM - Steeds meer zorgverzekeraars vergoeden gestalttherapie. Een teken van erkenning menen de therapeuten. In Renkum is Jikke Verhulst actief als gestalttherapeut: „Gestalt is een therapie die je leert zelf de regie te nemen over je leven. Je krijgt daardoor meer zelfvertrouwen en geniet meer van het dagelijks leven.”

*Hoe werkt dat?*

„Je zoekt uit welke dingen in je leven van wezenlijk belang zijn. Wat beweegt je, wat maakt je steeds opnieuw overstuurd, waar verlang je naar? Je gaat leren focussen op deze dingen, zorgen dat ze in je aandacht blijven. Het kan gaan over een doel dat je wil bereiken, maar ook over een onverwerkt verdriet waar je last van hebt of over een slechte gewoonte, dat wil zeggen een gewoonte waar je last van hebt. Je gaat je creativiteit erbij halen, waardoor je deze dingen op een andere manier bekijkt en er anders mee om gaat. Je raakt zo losser van je probleem. Het probleem is niet weg, maar je weet hoe er mee om te gaan. Het beheerst je niet meer.”

*Gaat dat altijd zo?*

„In grote lijnen wel, maar in de praktijk zijn er verschillen. Sommige mensen weten wel wat ze willen, wat hun diepste verlangen is, maar geven daar hun aandacht niet aan. Ik kom veel cliënten tegen die verlangen naar rust en ontspanning. Zij denken dat dit niet te realiseren is in hun leven. Vaak blijkt dat veel eenvoudiger dan ze denken. Andere cliënten focussen heel eenzijdig op hun beperkingen, bijvoorbeeld een ziekte. Zij vergeten dat ze zich ondanks deze beperking kunnen richten op wat ze graag willen. Maar voor iedereen geldt dat het moeilijk is om op een andere, nieuwe manier met het probleem om te gaan. Dat komt omdat je rondom je levensproblemen in vastgeroeste patronen denkt en doet. Het proces van uitzoeken waar het om gaat, hierop focussen en een nieuwe kijk en manier van doen ontwikkelen duurt meestal een paar maanden.”

*Dan heb je de regie over je leven?*

„Waar het om gaat is dat een cliënt zelf deze technieken en oefeningen gaat toepassen,

zichzelf deze vragen gaat stellen. Met andere woorden: zichzelf gaat leiden. Dat noem ik regie nemen over je leven. Jezelf bij de hand nemen en zo nu en dan eens hartelijk lachen om je eigenaardigheden. Neem serieus wat je serieus moet nemen, zoals je echte verlangen en je echte verdriet. En voor het overige: omgeef het met humor en liefde."

*Lukt het bij iedereen?*

„Helaas niet. Mensen met bepaalde stoornissen kunnen dit niet leren. En er zijn ook mensen die geen klik met mij of mijn methode voelen. Die kunnen heel goed baat hebben bij andere therapeuten en werkwijzen."

*Waarom ben je dit gaan doen?*

„Omdat ik er van houd mensen te coachen en ze te zien veranderen. Gestalt is een werkwijze waar ik zelf ook gebruik van maak met mijn eigenaardigheden en die van mijn gezin. Het doet mij goed. En omdat ik van oorsprong wetenschapper ben, vind ik het van belang dat het een visie en werkwijze is die goed onderbouwd is."

Info: Jikke Verhulst, Tel: 0317-313767. Website: [www.degestaltpraktijk.nl](http://www.degestaltpraktijk.nl)