

***Persoonsgerichte experiëntiële therapie:***

deze vorm van psychotherapie is gericht op een proces van groei en ontwikkeling. Klachten worden effectief bestreden en ook de algemene levensstandaard van een cliënt - in termen van geluk, zingeving en gezondheid - gaat omhoog. Hierdoor is de kans op terugval en symptoomverschuiving minder dan bij andere therapievormen. Focus op: Emoties een plaats geven, Bewust worden van keuzes, Zichzelf worden, Eigen kracht van de cliënt. De eigen kracht van de cliënt is het uitgangspunt. Niet de therapeut leert de cliënt wat hij moet doen, maar de cliënt zelf ontdekt wat hij wil en kan. De therapeut is niet een leermeester of dokter, maar een begeleider en katalysator van een ontwikkelingsproces van de cliënt, waarbij blokkades worden opgeheven en mogelijkheden en voorkeuren ontdekt. Binnen deze emotioneel intensieve werkrelatie richt de therapeut zich samen met de cliënt op een aandachtige exploratie van klachten en psychische problemen. Dit gebeurt tegen de achtergrond van de levensloop van de cliënt en met oog voor de huidige omstandigheden en het toekomstperspectief. De cliënt leert zijn gevoelens en gedachten te waarderen en accepteren en wordt zich bewust van keuzes die hij heeft gemaakt en nog kan gaan maken.