

Thema therapeutische relatie

Werkvorm: Overdracht en tegenoverdracht: reflectie op relationele dynamiek



Overdracht is de projectie van gevoelens, verwachtingen of ervaringen van de cliënt uit eerdere relaties op de behandelaar. Tegenoverdracht is de emotionele reactie van de behandelaar op de cliënt. Deze wederzijdse dynamieken beïnvloeden de therapeutische relatie en vragen om bewustzijn en zorgvuldige hantering.

Doel

Bewust worden van wat een cliënt in je oproept, hoe dat samenhangt met overdracht en tegenoverdracht, en hoe dit de therapeutische relatie kan beïnvloeden.

Tijdsindicatie

1 tot 1,5 uur (afhankelijk van voorbereiding en tijdsbewaking)

Benodigheden

- Pen en papier
- (Optioneel: kaartjes met gevoelens en behoeften)

Stappenplan

STAP 1: Casus inbrengen (15 minuten)

Eén deelnemer brengt een situatie in waarin het contact met een cliënt spanning, verwarring of weerstand oproept.

→ De groep luistert en stelt uitsluitend verhelderende vragen, zonder interpretatie of advies.

STAP 2: Overdracht en tegenoverdracht verkennen (30 min)

De groep reflecteert in vier rondes (ieder schrijft eerst kort voor zichzelf op):

- Wat projecteert de cliënt op de behandelaar?
 - Kies 2–3 gevoelens die je bij de patiënt vermoedt
 - Wat zegt dit over mogelijke overdracht? (bijv. wantrouwen, idealisering, afhankelijkheid)
- Wat roept de cliënt op bij de behandelaar?
 - Kies 2–3 gevoelens die passen bij de behandelaar
 - Wat zegt dit over mogelijke tegenoverdracht?
- Wat roept de cliënt op bij jou persoonlijk?
 - Kies 2–3 gevoelens
 - Herken je persoonlijke thema's of reflexen (bijv. neiging tot overnemen, terugtrekken, bewijzen)?
- Wat heeft de behandelaar nodig in deze situatie?
 - Wat gun je de behandelaar in dit contact?
 - Welke behoefte, grens of vorm van ondersteuning speelt hierbij een rol?

→ z.o.z.

Thema therapeutische relatie

Werkvorm: Overdracht en tegenoverdracht: reflectie op relationele dynamiek

(vervolg stappenplan)

Stap 3: Persoonlijke reflectie en actie (15–20 min)

De casusinbrenger reflecteert hardop:

- Wat herken ik?
- Welke trigger kwam naar boven?
- Wat betekent dit voor mijn houding of gedrag in de praktijk?

Iedereen schrijft voor zichzelf op:

- Wat is een veelvoorkomende trigger bij mij?
- Wat wil ik hiermee doen (in gesprekken, in zelfzorg, in intervisie)?

Stap 4: Afsluiting (5–10 min)

Iedereen rondt af met:

- “Mijn aandachtspunt bij tegenoverdracht is...”

Reflectietip – Wederzijdse beïnvloeding:

Sta stil bij de interactiecirkel: Hoe beïnvloeden overdracht en tegenoverdracht elkaar?

Als de cliënt de therapeut idealiseert als ‘veilige ouder’ en zich onderwerpend opstelt, roept dat mogelijk erkenning op bij de therapeut, die daardoor geneigd is meer te gaan adviseren. Wat doet die adviserende rol dan weer met de cliënt?

Leestip:

Van Gael, M. (2020). Als de chirurg in eigen vingers snijdt – over kwetsbaarheid van hulpverleners en hantering van overdracht.

Reflectie op hoe de eigen achtergrond en kwetsbaarheden van de therapeut hun weg vinden in het contact met cliënten – en hoe daar bewust mee om te gaan.