

Thema therapeutische relatie

Werkvorm: Vaardig in verbinding



De therapeutische relatie vraagt niet alleen om betrokkenheid, maar ook om vaardigheden: afstemmen, begrenzen, bespreekbaar maken, evalueren én jezelf reguleren. In deze werkvorm onderzoek je hoe jij daar in de praktijk vorm aan geeft – en wat je wilt versterken.

Doel

Bewust versterken van vaardigheden die bijdragen aan een veilige, gelijkwaardige en effectieve therapeutische relatie.

Tijdsindicatie

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

Benodigheden

- Pen en papier
- Flap-over of bord voor gezamenlijke tips
- Bijlage: Overzicht interventietypen

Stappenplan

STAP 1: Start – Ervaringen ophalen (15 min)

- Individueel: noteer 1–2 situaties waarin je bewust werkte aan de relatie. Schrijf kort op: wat deed jij, wat werkte, wat werkte minder?
- Tweetallen: deel je voorbeelden en bespreek wat je zou willen herhalen of juist anders zou doen.

Tip: gebruik het overzicht in bijlage 1 om woorden te geven aan je interventies. Welke type interventies werden ingezet?

STAP 2: Thema's en strategieën (25 min)

- Kies als groep twee herkenbare thema's (bijv. Grenzen stellen, evaluatiegesprek voeren, moeilijke onderwerp bespreken, zelf spanning ervaren, herstellen van spanning in het contact).
- In groepjes van 2–3 personen: Bespreek hoe jullie met de gekozen thema's omgaan. Wat werkt voor jou? Wet zeg of doe je?
- Noteer praktische tips op flap-over of digitaal bord.

STAP 3: Jij als instrument (15 min)

- Individueel: hoe merk jij dat de relatie onder druk staat, en wat helpt jou om weer beschikbaar en betrokken te zijn?
- Plenair: wissel strategieën uit. Hoe zorg je voor jezelf, ook na een lastig moment?

STAP 4: Actie en afronding (10–15 min)

- Schrijf één vaardigheid op die je komende week bewust gaat inzetten.
- Sluit af met een korte check-out: wat neem je mee, of wat wil je uitproberen in de praktijk?