

7 vragen om te stellen aan een relatietherapeut

Jij bent op zoek naar een relatietherapeut. Dat is heel verstandig want stellen lopen gemiddeld 5 jaar met hun problemen rond voordat ze eindelijk aankloppen bij een relatietherapeut.

In Nederland meer dan 4000 relatietherapeuten. Keuze zat dus!

Maar wist jij dat iedereen zich relatietherapeut mag noemen? Daarom is het belangrijk dat je goed onderzoek doet voordat je de keuze maakt voor een relatietherapeut.

Want bij de verkeerde relatietherapeut is de kans groot dat jullie relatie juist verslechtert in plaats van verbetert.

Hieronder vind je 7 vragen die je kan stellen om te bepalen of jullie goed geholpen zullen worden.

1. **Volg je een wetenschappelijk bewezen aanpak?**

Binnen relatietherapie is de meest gangbare methode Emotionally Focused Therapy ("EFT-therapie"). Dit is "evidence-based" relatietherapie: het is wetenschappelijk bewezen dat dit werkt. Maar niet elke relatietherapeut heeft hier een opleiding voor gevolgd. Check daarom of de relatietherapeut een gediplomeerde EFT-therapeut is. Naast de basisopleiding tot EFT-therapeut, zijn er nog andere EFT opleidingen zoals de verdiepende EFT opleiding, traumaverwerking en seks. Vraag dus welke van deze opleidingen de relatietherapeut allemaal gevolgd heeft.

2. **Welk slagingspercentage heb je?**

Het grootste Europese onderzoek naar de effectiviteit van relatietherapie is gehouden in Duitsland. Hier bleek een effectiviteit uit van 40 – 50%. In Nederland lees je regelmatig dat het slagingspercentage gemiddeld tussen de 50 – 60% is. Als jouw relatietherapeut zegt dat haar slagingspercentage 60% is, weet dan dat je te maken hebt met een relatietherapeut met gemiddelde resultaten en dat er therapeuten zijn met betere resultaten.

3. **Bied je een vorm van garantie?**

Natuurlijk hangt de uitkomst van de therapie af van jullie eigen inzet. Maar de kunde van de relatietherapeut is ook erg belangrijk. Relatietherapeuten die echt goed werk leveren, durven daarom een vorm van garantie te geven op hun werk (bijvoorbeeld niet goed, geld terug als jullie toch uit elkaar gaan).

4. **Heb je onafhankelijke reviews?**

Ooit die reclame gezien van WC EEND uit de jaren '80 ("wij van WC EEND adviseren... WC EEND")? Dit gebeurt niet alleen bij producten, maar ook bij diensten zoals relatietherapie. Om zeker te zijn van kwaliteit, check of de relatietherapeut flink wat onafhankelijke reviews heeft op google, trustpilot, coachscore of een ander betrouwbaar platform.

5. **Werk je ook online?**

Goede relatietherapeuten kunnen zowel face to face als online fantastische resultaten behalen. Voor mensen met een druk leven, kan online relatietherapie een ideale oplossing zijn. Het scheelt reistijd en je kan iemand kiezen die écht bij je past omdat afstand opeens geen beperkende factor meer is.

6. Wanneer kunnen wij starten?

Veel relatietherapeuten hebben wachtlijsten van enkele maanden. En veel stellen met relatieproblemen willen juist zo snel mogelijk geholpen worden. Zorg daarom dat jullie iemand vinden waar je snel terecht kan.

7. Voel ik een klik of niet?

Dat is natuurlijk een vraag die je aan jezelf stelt. Passen de houding en het woordgebruik van de relatietherapeut bij jou en je partner? Geloven jullie dat deze persoon jullie kan helpen om weer dichterbij elkaar te komen?