

Oriënteren

Een cliënt oriënteert zich meestal eerst op het onderwerp door websites te lezen zoals deze, of door vragen te stellen aan vrienden of kennissen die al ervaring hebben met regressietherapie.

Contact leggen

Wanneer er via internet een selectie is gemaakt uit therapeuten die mogelijk geschikt lijken, volgt een moeilijk moment. Dan moet er namelijk contact worden gezocht. De meeste cliënten vinden dat best een beetje spannend. Het onderwerp van gesprek is namelijk heel persoonlijk. Gelukkig merken vrijwel alle cliënten dat het allemaal best meevalt wanneer ze me spreken via de telefoon. Ik ben immers gewend aan dit soort gesprekken en door mijn opleiding en ervaring schrik ik eigenlijk nergens meer van.

Kennismaken

De therapie begint eigenlijk al een beetje bij het kennismaken. Het onderbewuste van cliënt en therapeut tast dan al af of het veilig is en wat er mogelijk is in het contact. Heel snel is voelbaar of er een 'klik' is, want dat is wel zo prettig.

Informeren

Als de cliënt uitlegt waar deze aan wil werken, zal ik inschatten of regressietherapie daarbij kan helpen en hoeveel sessies daarvoor ongeveer nodig zijn. Ook zal ik kort uitleggen hoe dit in zijn werk gaat.

Afspreken

Als het 'buikgevoel' heeft laten voelen dat het goed is om verder te gaan, maken we een afspraak. Dat gebeurt in gezamenlijk overleg. Afhankelijk van het onderwerp plannen we meteen een reeks sessies, meestal met een tussenpoos van veertien dagen.

Kleding

Om anderhalf tot twee uur comfortabel op een matras te kunnen liggen is het prettig daarvoor geschikte kleding te dragen. Schoenen en sokken moeten uit. Door langere tijd stil te liggen kan het lichaam afkoelen. Om dat te voorkomen zijn diverse fleecedekens beschikbaar. Wie die liever zelf van thuis meebrengt mag dat natuurlijk ook.

Intake

Ik werk met een vrij korte intake. De vragenlijst vraag ik je in te vullen en deze nemen wij dan door. In een korte afspraak, telefoongesprek of een team-sessie nemen we eventuele bijzonderheden door.

Je en jij zeggen

Tamelijk snel zal ik voorstellen om elkaar te gaan tutoyeren, dus om je en jij tegen elkaar te zeggen. Dat maakt het gemakkelijker om samen hele persoonlijke onderwerpen met elkaar te bespreken.

Vorbereiding

De belangrijkste voorbereiding op een regressiesessie is het formuleren van het onderwerp om aan te werken. Hoe scherper geformuleerd, des te scherper wordt de sessie. 'Huiswerk' voorafgaand aan een sessie is: in één zin te formuleren wat het gewenste doel is van de sessie. Ook kan het goed zijn te letten op signalen van het lichaam, of bepaalde dromen of gedachten.

Cosmetica

Het heeft de voorkeur om niet al te veel parfum, eau-de-toilette of andere make-up te gebruiken. Een sessie kan intensief zijn en dan kunnen deze middelen gaan 'broeien'. De normale dagelijkse hygiëne is fris genoeg.

(In bepaalde gevallen is het aan te bevelen om helemaal geen make-up te gebruiken, zodat verkleuringen van de huid het best zichtbaar zijn als het lichaam reageert in de sessie. Maar wie zich niet prettig voelt om onopgemaakt de straat op te gaan, is uiteraard net zo welkom met.)

Begeleider(s)

Regressietherapie is een individuele therapievorm. De inzicht gevende gesprekken die daarin worden gevoerd zijn zeer persoonlijk en uiterst privé. Het is daarom niet gebruikelijk dat daar een toehoorder bij aanwezig is. Dit kan het gesprek ernstig belemmeren en het valt vooraf niet uit te sluiten dat een partner of familielid op een of andere manier een rol speelt bij een thema dat wordt uitgewerkt. Uitsluitend om zwaarwegende redenen kan een uitzondering worden gemaakt op deze regel. Voor begeleiders zijn diverse faciliteiten in de directe nabijheid waar ze kunnen wachten, wandelen, winkelen of iets eten of drinken.

Betaling

In mijn praktijk zijn voorsnog geen voorzieningen om te pinnen of op andere wijze elektronisch te betalen. Voor de sessie stuur ik een factuur maar ook kan ik een betaallink sturen, contant betalen is ook mogelijk.

Sessie annuleren

Wanneer een sessie korter dan 48 uur van tevoren wordt afgezegd, wordt het volledige honorarium in rekening gebracht. Als regressietherapeut ben ik afhankelijk van de inkomsten uit de sessies. Geen sessie, betekent geen inkomsten en geen inkomsten betekent geen therapie voor cliënten. Als een sessie ruim van tevoren wordt geannuleerd is het veelal mogelijk een afspraak te wisselen met een cliënt waarvoor de noodzaak urgent is of een cliënt in te plannen die op een wachtlijst staat.