**Sabine Markovitz**

**Individuele en relationele therapie**

**Expertise : fertiliteitsproblemen, peri- en postnatale depressie, hoogrisicozwangerschappen**

**Werkwijze :**

**Individuele therapie**: Ik werk vooral vanuit het oplossingsgerichte cognitieve kader. In deze therapievorm wordt er steeds uit gegaan vanuit de persoonlijke krachten en bronnen van elk individu. Elke mens bezit een uniek samenspel van karakteristieken, levenservaringen, zienswijzen en overtuigingen waarmee hij of zij zichzelf, de anderen en de wereld ziet. Gedurende het leven wordt iedereen vroeg of laat geconfronteerd met uitdagingen en obstakels waardoor de draaglast soms groter wordt dan de draagkracht of de mentale veerkracht aan het wankelen gaat. Dit kan naar aanleiding van een verlieservaring, tegenslagen, ernstige ziekte, fysieke en mentale uitputting door het werk etc...

In therapie wordt er eerst stilgestaan bij uw klacht, het conflict, en/of het steeds terugkerende patroon waar u op dat moment in uw leven op botst. Hierna worden mogelijke oorzaken, maar ook uw krachten en sterktes in kaart gebracht, waarna de gewenste therapiedoelen op punt worden gesteld.Therapie kan als doel hebben bepaalde beperkingen (ziekte, pijn, ...) te aanvaarden of tegenslag en verlieservaringen te verwerken. De focus zal dan meer gericht zijn op het doorwerken van emoties en het herstellen van de veerkracht. Daarnaast kan de therapie ook gericht zijn op het veranderen van negatieve en automatische gedachten, gevoelens en/of gedrag welk u tot nu veel last bezorgden in het dagelijkse leven en in uw persoonlijke relaties. De therapie is er dan eerder op gericht om (emotionele) moeilijkheden in de toekomst te vermijden of beter te hanteren.

Deze therapievorm is kortdurend, waarbij het aantal sessies steeds zo beperkt mogelijk wordt gehouden. Het bepalen van het aantal en de frequentie van de sessies gebeurt steeds in onderling overleg met de client. Een eenmalig adviesgesprek behoort eveneens tot de mogelijkheden.

**Relatietherapie**

Relatieproblemen hebben vaak te maken met vastgelopen communicatie, strijd om macht binnen verschillende domeinen (financieel, opvoeding, intimiteit, huishouden, familiekwesties…) of terugkerende negatieve patronen die gaandeweg een grotere afstand tussen beide partners veroorzaken. Daarnaast kan men in een relatie ook geconfronteerd worden met ingrijpende vertrouwensbreuken door overspel of andere vormen van bedrog. Herstel is niet onmogelijk maar dient met de nodige zorg en aandacht te gebeuren.

Wanneer het niet meer lukt om bij elkaar te komen, naar elkaar te luisteren of met elkaar te spreken, ondanks het verlangen om de relatie terug te herstellen, is het wellicht een goed idee om hulp in te roepen. In gesprekken met het koppel worden de hechtingsstijl, de omgangsstijl tussen beide partners, de communicatiepatronen en de oplossingsvaardigheden bevraagd. Emoties, behoeften en verwachtingen t.o.v. elkaar worden in kaart gebracht. Vastgeroeste patronen of communicatieproblemen worden opgespoord en bespreekbaar gemaakt. In de sessies blijven we enerzijds stilstaan bij de moeilijkheden en bij het respectievelijke aandeel in de problemen, maar gaan we ook op zoek naar de kracht en de mogelijkheden van het koppel om de negatieve spiraal te doorbreken. Inzicht verwerven in onderlinge verschillen, uitwerken van gemeenschappelijkheden en communicatie-oefeningen vormen doorgaans de basis tot verandering.

In relatietherapie hanteer ik o.a. de principes van de "Emotion-focussed Therapy" (SueJohnson). Deze wetenschappelijk onderbouwde therapievorm gaat er van uitdat de individuele hechtingsstijl een belangrijke factor is inrelaties en in relatieproblemen. Elk persoon heeft zijn eigen hechtingssysteemen zijn eigen behoeften die hij/ zij in een relatie binnenbrengt. Deze stijl kan bepalend zijn voor de manier waarop men in intieme relaties staat. Dit kan harmonieus verlopen, maar een verschil in behoefte kan leiden tot conflict, machtsstrijd en frustratie. Deze therapievorm is er op gericht om emotionele verbondenheid -rekening houdende met elkaars eigenheid- te versterken.

De uitkomst van relatietherapie is echter niet altijd dat men dichter bij elkaar komt. Soms komt men tot het besef dat de oplossing niet binnen de relatie ligt en beslist een koppel uit elkaar te gaan. Ook rond een scheidingsproces is begeleiding mogelijk, o.a. om de communicatie rond de kinderen zo optimaal mogelijk te houden.

De frequentie en de duur van de verdere begeleiding wordt steeds vastgelegd in onderling overleg. Op geregelde tijdstippen wordt er samen met het koppel geëvalueerd of de therapie nog als zinvol wordt ervaren en of de gewenste doelstellingen in zicht zijn.

**Wie ben ik ?**

**Opleiding:**

* Licentiaat (Master) in de Klinische Psychologie (KULeuven, 1996)
* Master in de oplossingsgerichte en cognitieve Systeemtherapie (Korzybski Instituut Brugge, 2006)

​

**Ervaring**

* 1997-1998: Insight Services, ambulante en residentiële zorg voor alcoholverslaving (Exeter, Engeland)
* 1998-2000: CGG St- Niklaas:
  + Kinder- en jeugd team
  + Preventiewerk alcohol & drugs
* 2000-2001: verblijf in Toronto (Canada)
* 2001-2017: Ziekenhuis Oost-Limburg (ZOL,Genk): Medisch Psycholoog: oncologie, gynaecologie, fertiliteit, geriatrie
* 2013- heden: Gezondheidscentrum DeDreesch (Voeren): zelfstandig psychotherapeut
* 2017- heden: Praktijk voor Psychotherapie Genk: zelfstandig psychotherapeut
* 2009 - ....: Doctoraat  Universiteit Maastricht: "Resilience in breast cancer patients" ( de kracht van veerkracht bij ingrijpende levensgebeurtenissen)

°Continue bijscholingen, opleidingen, intervisie en literatuurstudie rond relevante en recente thema's en ontwikkelingen in het psychotherapeutische werkveld

* Erkend psychologe door de PsychologenCommissie (erkenningsnummer: 712113457)
* Aangesloten bij de Belgische Federatie van Psychologen
* Aangesloten bij de Vlaamse Vereniging Van Klinisch Psychologen
* Aangesloten Bij Psychologische Kring Zuid-Oost-Limburg

​

​

​