

Wanneer de klacht *dieper* zit dan je denkt

Een uitleg over contextuele therapie bij burn-out, somberheid, verdriet en levensvragen. En over hoe een laag dieper kijken kan helpen om anders verder te gaan.



“Wat betekent het om mens te zijn?”

Corine Jacobs

Contextueel therapeut · lid van de NVPA · geregistreerd bij het RBCZ

Tjaskerstraat 30, Zwolle · corinejacobs.nl · 038 234 3930



Soms lijkt het *uit het niets* te ontstaan

Een burn-out, somberheid of intens verdriet lijkt soms uit het niets te komen. Toch merk ik in mijn praktijk vaak dat zulke klachten niet alleen gaan over de stress, het verlies of de overbelasting van dit moment.

Onder de oppervlakte spelen vaak diepere patronen mee:

Verwachtingen

Verwachtingen uit je gezin van herkomst, die je onbewust nog altijd met je meedraagt.

Oude pijn

Ervaringen die nooit echt een plek kregen en zich pas later in je leven weer laten voelen, vaak op een onverwacht moment.

Verantwoordelijkheid

De last die je al jaren draagt voor anderen, soms zonder dat je het zelf nog ziet.

Jezelf kwijtraken

Het gevoel dat je onderweg jezelf bent verloren en niet meer goed weet wat ten diepste van jou is.

Ook *zingeving* speelt vaak een rol

Hoe kijk jij eigenlijk naar het leven? Wat verwacht je van jezelf, van anderen en van de toekomst? En leef je nog vanuit wat voor jou werkelijk belangrijk is?

Het zijn vragen die zelden hardop gesteld worden. Toch zit in het antwoord vaak het begin van begrijpen waarom je je voelt zoals je je voelt.

Niet alleen de klacht, maar het *grotere geheel*

In contextuele therapie kijk ik niet alleen naar de klacht zelf, maar ook naar het geheel van je leven: je gezin van herkomst, je relaties, je werk en wat je in de loop van de jaren hebt meegedragen. Samen onderzoeken we welke overtuigingen, loyaliteiten en ervaringen je kijk op jezelf en de wereld hebben gevormd.

Loyaliteit is daarbij een belangrijk woord. Het gaat om de vaak onzichtbare verbondenheid met de mensen van wie je bent. Die verbondenheid is waardevol, maar kan je ook vastzetten. Juist door daar bewust bij stil te staan, ontstaat vaak ruimte.

“

Je perspectief verschuift, waardoor er ruimte komt om anders naar jezelf, je relaties en je levenspad te kijken.

KIJKEN NAAR DE KLACHT

Wat speelt er nu, hoe ga je ermee om en wat kun je anders doen? Dat is belangrijk, en het krijgt ook in mijn begeleiding aandacht.

KIJKEN NAAR DE CONTEXT

Waarom komen bepaalde patronen steeds terug, en wat heb jij ten diepste nodig om weer in verbinding met jezelf en anderen te komen?

Contextuele therapie is gebaseerd op het werk van Iván Böszörményi-Nagy. Het is geen snelle oplossing: vertragen, reflecteren en betekenis geven horen bij het werk.

Voor wie kan dit *betekenisvol* zijn?

Contextuele therapie kan helpend zijn als je merkt dat je vastloopt in steeds dezelfde gevoelens, relaties of verwachtingen. Dit zijn situaties waarin mensen vaak bij mij aankloppen.

1

Een burn-out die maar niet overgaat

Je rust uit en doet alles goed, maar de energie keert niet echt terug.

2

Somberheid die terugkomt

Periodes waarin het leven zwaar voelt, die telkens opnieuw aankloppen.

3

Verdriet dat blijft

Verdriet dat groter voelt dan de aanleiding van vandaag, na verlies, scheiding of iets ingrijpends.

4

Vastlopen in relaties

Dezelfde patronen die zich blijven herhalen, in de liefde, in vriendschap of in je familie.

5

Loyaliteitsconflicten

Verscheurd zijn tussen wat jij voelt en wat er van huis uit van je werd verwacht.

6

Verlies van zingeving

Het gevoel dat het leven weinig betekenis heeft, of dat je niet meer weet wat van jou is.

Herken je jezelf hierin? Dan ben je niet de enige, en is er ruimte om hier samen naar te kijken.

Persoonlijk, rustig en *zonder standaardtraject*

Mijn begeleiding is geen vast stappenplan, maar een veilige plek waarin je mag ontdekken wie je bent en hoe je opnieuw richting wilt geven aan je leven. Elk traject doe ik zelf, van het eerste gesprek tot het laatste.

een

Gratis kennismaking

Een telefonisch gesprek waarin we verkennen wat er speelt en of er een klik is. Het kost niets en je zit nergens aan vast.



In de praktijkruimte in Zwolle

twee

Intake

Klikt het van beide kanten, dan plannen we een intake. We staan stil bij je achtergrond, je vraag en wat je hoopt.

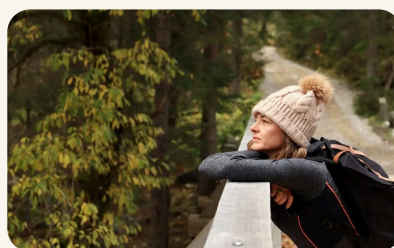


Bij jou thuis

drie

Begeleiding

In jouw tempo en afgestemd op jou. We kijken onderweg samen of het nog past.



Wandelend in de natuur



OVER CORINE

Corine Jacobs, contextueel therapeut

Ik heb een master in Contextuele Hulpverlening en een achtergrond in maatschappelijk werk en verpleegkunde. Daarnaast ben ik docent aan de opleiding Social Work. Ruim tien jaar begeleid ik mensen die vastlopen.

Ik ben lid van de NVPA en geregistreerd bij het RBCZ. Daardoor wordt contextuele therapie mogelijk deels vergoed vanuit je aanvullende verzekering. Een verwijzing van de huisarts heb je niet nodig.



De eerste stap is altijd *het kleinste*

Misschien herken je veel van wat je hebt gelezen. Misschien nog niet alles, en dat is ook goed. Soms wordt iets pas helder in gesprek.

Daarom begint alles met een **gratis telefonisch kennismakingsgesprek**. Geen verplichtingen en geen druk: een eerste moment om te voelen of er een klik is en of deze manier van werken bij je past. Klikt het van beide kanten, dan plannen we een intake.

- Gratis kennismaking
- Geen wachttijden
- Geen verwijzing nodig
- Vaak deels vergoed

PLAN JE GRATIS KENNISMAKING

corinejacobs.nl/vrijblijvend-kennismakingsgesprek

Of stuur een WhatsApp-bericht naar 06 30 83 79 42

PRAKTIJK

Tjaskerstraat 30
8043 HH Zwolle

TELEFOON

038 234 3930
WhatsApp 06 30 83 79 42

ONLINE

corinejacobs.nl
Lid van de NVPA

“Stilstaan om verder te komen.”