

SANNE WINCHESTER

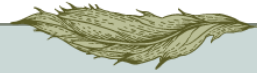


# IK MAG NIET BANG ZIJN

Een jonge psychologe komt zichzelf  
tegen in haar werk

LUCHT

# De Gewonde Genezer



- *Selfdisclosure, Openheid en kwetsbaarheid: Waar ligt de grens in therapie?*

VGGCt



# De Gewonde Genezer

*Crying therapist?*



VGCt



Sanne Winchester

# De Gewonde Genezer

---



# Sanne Winchester

“Ik mag niet bang zijn” &  
“DOORGEDRAAID”

Gezondheidszorgpsycholoog

Psychotherapeut

[www.sannewinchester.nl](http://www.sannewinchester.nl)





# De Gewonde Genezer

*“Zij die de emotionele pijn hebben ervaren en de littekens ervan dragen, hebben een groter vermogen om hiermee te empathiseren en dit te begrijpen.”*



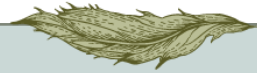


“

Ik mag niet bang zijn ”



# Oefening Worksheet



Zelf (als therapeut)

Ander (als cliënt)



Open (selfdisclosure)

Gesloten (abstinent)

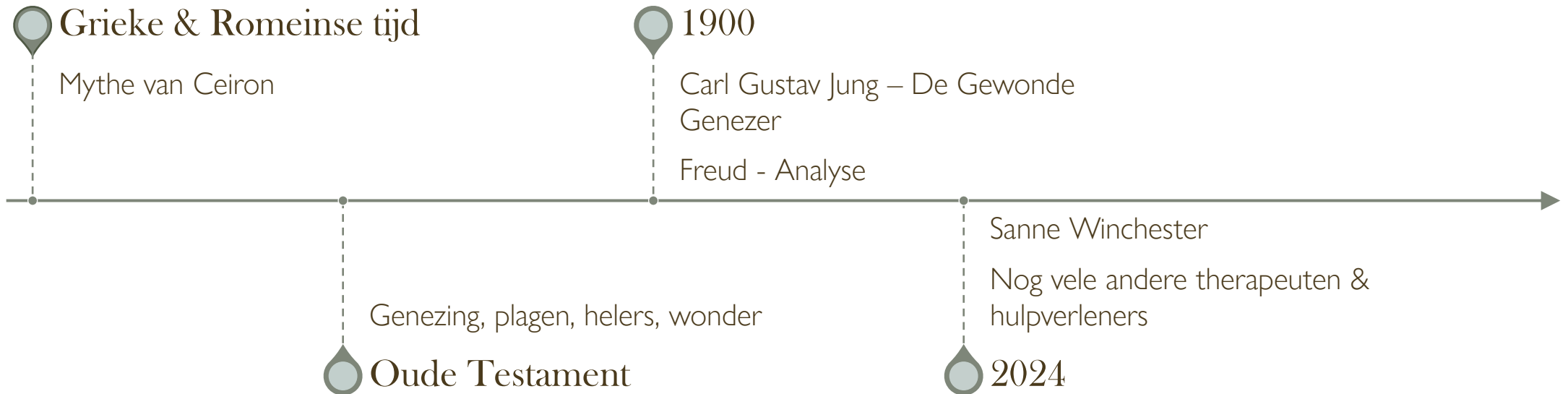
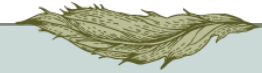


Kwetsbaar (Empathy & Real emotional depth and connection)

Afstand (reflectief,  
cognitief, prof. disstantie)



# Tijdslijn



# Als de Chirurg in eigen vingers snijdt (1998)



- Psycholoog is een chirurg: zet alles van zichzelf opzij om de klus te klaren, operatie succesvol uit te voeren
- Maar..... Dat kan niet. De psychotherapeutische relatie is er één waarbij twee kwetsbare individuen elkaar ontmoeten: met eigen gevoelens, wensen, behoeftes, met eigen kwetsbaarheden
- “Gewonde Genezer”
- Je bent de chirurg die zichzelf niet kan verwijderen – alleen opmerken en inzetten
- III bent het instrument

# De Menselijke (ervaren) Therapeut



## Relatie

70% van het  
behandelresultaat

## Overdracht

Gevoelig voor wat de  
cliënt projecteert en  
duidelijk wil maken

## Tegenoverdracht

Moet goed eigen thema's  
kennen: binnen of buiten  
de therapie?

## Empathie

Kennen het verschil  
tussen Empathie en  
Sympathie

# Empathie

Video Brené Brown





“ Ervaring is eenvoudig de naam die we aan de som van onze fouten geven ”

Oscar Wilde



# De Gewonde Genezer als Therapeut



- Zet eigen pijn, ervaringen, voelsprietten, om in interventies
- Weegt af wanneer zichzelf in te brengen en wanneer niet
- Durft in selfdisclosure en kwetsbaarheid te stappen (openlijk of gesloten)



# Yalom

*“It’s the relationship that heals, it’s the relationship that heals, it’s the relationship that heals. I strive for connectedness above all else.”*



# Relatie als therapeutisch middel



- Selfdisclosure
- Kwetsbaarheid
- Openheid
- Wanneer is het te weinig? Wanneer is het teveel?



# Kloof verkleinen

- Empathie dicht het gat
- Twee kwetsbare individuen die elkaar ontmoeten
- Als je beide mens bent; samenwerking
- Expert opgelegde zorg vs. Samen ontdekkende en speelse zorg
- Overstijgt alle therapeutische vormen en stromingen



# Menselijkheid als instrument

---



## Menselijkheid

- Nieuwe leerervaringen
- “Limited Reparenting”
- Nabootsen interacties uit het ‘echte’ leven
- Oprechtheid en eerlijkheid in therapeutische relatie
- Authentiek
- Meevoelen
- Wat heeft DEZE cliënt nodig?

## Kwetsbaarheid

- Kracht vinden in zware gevoelens
- Leren omgaan met kwetsbare gevoelens
- Eenzaamheid verminderen
- Relatie opbouwen en onderhouden
- Spiegelen
- Om elkaar geven (op professionele manier)

## Levenservaring

- Delen van ervaringen en tips
- Samen dragen zwaar gevoel
- Leren van elkaars fouten (zonder deze zelf te hoeven maken)
- Spiegelen gezond gedrag
- Informatie

# Menselijkheid als instrument

*The artist is present*



- Video Marina Abramovic



# Relational Depth (Mick Cooper)

- Presence – Fully present
- Yalom – Existential humanistic therapist
- Realness on levels physical, emotional, mental, visceral (deep inward feelings)
- At these times of relational depth; in touch with vulnerabilities and might bring these in therapy
- Empathy - moved, touched, impacted upon
- Affirmation
- Client openness, Mutuality and closeness





# Relational Depth (Mick Cooper)

- The therapeutic value of relationally deep encounters
- Corrective experience
- Counterbalance for negative experiences in life (hechting)
- Human contact as a fix: Not alone, hope,
- Modeling





# Oefening Compassie





# Grenzen

- Met dit alles in het hoofd; Waar ligt de grens van selfdisclosure, kwetsbaarheid en openheid?
- Hoe maak je die afweging?
- Leertherapie, supervisie, projectieve identificatie/overdracht
- Oefening en authenticiteit





# Grenzen: Let op!

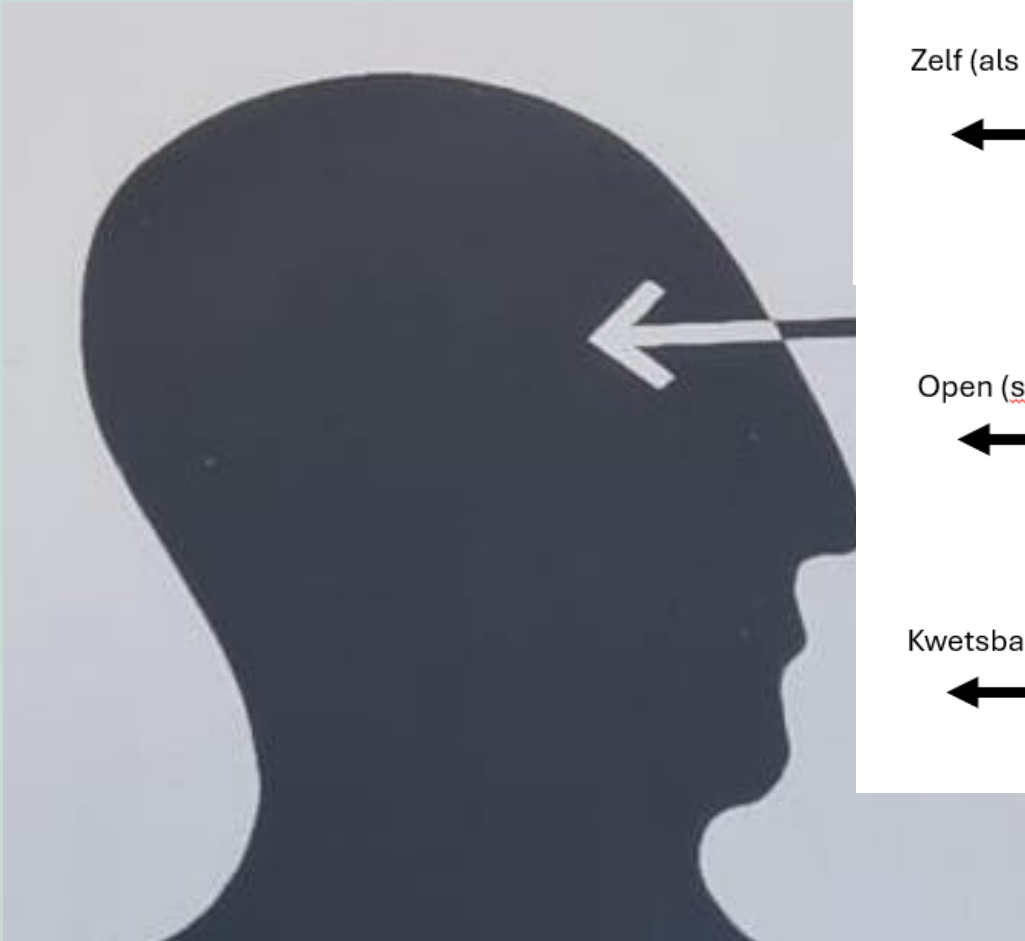
- Niet overschatten (jezelf of de ander) – aandacht voor leertempo, kwetsbaarheid, thema's van cliënt
- Projectieve identificatie
- Thema's als seks, drugs, grensoverschrijding etc.
- Betrokkenheid die niet functioneel is
- Alles passend bij therapeutische context
- Jezelf reguleren (als Marina Abramovich)
- Schaal van Truax en Carkhuff



# Foto uit mijn behandelkamer



# Oefening



Zelf (als therapeut)

Ander (als cliënt)



Open (selfdisclosure)

Gesloten (abstinent)



Kwetsbaar (Empathy & Real emotional depth and connection)

Afstand (reflectief,  
cognitief, prof. disstantie)





# Een aanmoediging

Praat

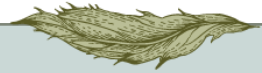
Leef

Deel

Pijn

Relatie!

# Bedankt



Sanne Winchester

“Ik mag niet bang zijn” &  
“DOORGEDRAAID”

[www.sannewinchester.nl](http://www.sannewinchester.nl)

[info@sannewinchester.nl](mailto:info@sannewinchester.nl)

