

Evidence based therapievormen waar het KOENnect-relatieprogramma op gebaseerd is:

Narratieve Therapy

Het leven is een opeenvolging van gebeurtenissen, en onze ervaringen vormen de verhalen die we onszelf vertellen. De manier waarop we ons levensverhaal vertellen bepaalt onze werkelijkheid. Deze verhalen kunnen beperkend zijn, vol angsten en belemmerende overtuigingen. Door elkaar je levensverhaal te vertellen en met een open blik naar elkaar te luisteren, krijgen jullie meer inzicht in- en begrip voor elkaars kwetsbaarheden. Het leven is een voortdurende evolutie, en de kracht van zelfreflectie en bewustzijn stelt ons in staat om vastgeroeste patronen te doorbreken. Door samen te ontdekken wat de rode draad in ieders leven is, kunnen jullie vanaf dat punt jullie verhalen verstrengelen en jullie gezamenlijke levensverhaal verder vormgeven.

IRT-Imago Relationship Therapy

Vroege hechtingservaringen hebben invloed op volwassen relaties. Vanuit onbewuste patronen kiezen partners vaak iemand die zowel hun onvervulde behoeften als hun groeimogelijkheden weerspiegelt. Deze aantrekkingskracht kan helend werken, maar niet zelden roept dit ook oude pijn en conflicten op. Koppels leren patronen herkennen en conflicten beter begrijpen om deze vervolgens om te buigen naar constructieve interacties.

IBCT-Intergrative Behavioral Couple Therapy

In plaats van te proberen de ander fundamenteel te veranderen, leren stellen hun partner te accepteren als volledig mens – met zowel positieve als moeilijke kanten. Door deze realiteit te accepteren ontstaat er meer ruimte voor empathie, verbondenheid en samenwerking. De kern is dat echte groei niet voortkomt uit het herscheppen van de ander, maar uit het accepteren en leren omgaan met wie de ander in wezen is.

EFT – Emotionally Focused Therapy

Partnerconflicten ontstaan vaak vanuit een diepere angst om de verbinding met de ander te verliezen. Door te kijken naar de emoties die onder ruzies of afstand liggen, negatieve interactiepatronen te herkennen kunnen koppels weer dichterbij elkaar komen. Partners doorbreken destructieve interactiepatronen en bouwen een veilige hechtingsband op.

ACT – Acceptance and Commitment Therapy

In plaats van zich te verliezen in de strijd of negatieve gedachten leren koppels zich te heroriënteren op hun waarden. Koppels maken samen een waardenprofiel van hun relatie waarin de hoofdvraag is: wat vinden wij écht belangrijk in ons samenzijn, relatie, opvoeding van de kinderen etc. Dit profiel fungeert als kompas bij spanningen en conflicten. Het biedt koppels meer ruimte om moeilijke emoties te verdragen en zich te richten op wat werkelijk belangrijk is op dat moment.

SFBT – Solution-Focused Brief Therapy

In plaats van het eindeloos blijven analyseren van problemen en pijn uit het verleden richt deze vorm zich op de sterke kanten van beide partners, hun gezamenlijke waarden en hun gedeelde dromen en kansen. Een langetermijnplan, aangevuld met een concreet actieplan met daarin gezamenlijk gemaakte afspraken en haalbare stappen, zorgt voor uitzicht en richting. Dit toekomstgerichte perspectief biedt houvast in moeilijke tijden en versterkt de motivatie om samen te investeren in de relatie.