



De therapeutische relatie in de ggz

Check 'Samenwijzer in de GGZ' voor meer inspiratie



Waarom is de therapeutische relatie belangrijk?

De kwaliteit van de werkgrelatie tussen behandelaar en patiënt is één van de krachtigste voorspellers van succesvolle behandeling. Het gaat niet alleen om 'goed contact', maar om een proces van samenwerking, vertrouwen, confrontatie én herstel.

"Een goede werkgrelatie betekent niet dat het altijd soepel gaat, maar dat je het kunt bespreken als het schuurt."

Een sterke therapeutische relatie:

- Versterkt motivatie, vertrouwen en veerkracht
- Biedt veiligheid — ook als het schuurt
- Versterkt de effectiviteit van interventies
- Maakt ruimte voor moeilijke gesprekken
- Vormt het fundament voor evaluatie en afsluiting
- Vergroot werkplezier en geeft een gevoel van bekwaamheid bij de professional

Wat zijn de essentiële elementen van 'de therapeutische relatie'?

Samenwerking en gedeelde doelen:

Werk samen aan betekenisvolle doelen. Zie de relatie als een proces van uitwisseling en, waar nodig, onderhandeling, bij verschil van inzicht of spanning.

Overeenstemming over taken:

Bespreek samen welke stappen, oefeningen of interventies nodig zijn om de doelen te bereiken. Maak duidelijk waarom je deze taken voorstelt en check of ze haalbaar en passend zijn. Dit vergroot eigenaarschap en versterkt de samenwerking.

Vertrouwen en veiligheid, ook in conflict:

De kracht van de relatie wordt zichtbaar in momenten van conflict. Dan blijkt of er echt ruimte is voor kwetsbaarheid, zonder dat de verbinding breekt.

Empathie en erkenning:

Laat merken dat je probeert te begrijpen. Benoem gevoelens en zie de persoon áchter de klacht. Durf ook de menselijkheid van jezelf als behandelaar te laten zien.

Afstemming en flexibiliteit:

Stem af op tempo, stijl en taal van de patiënt. Toon sensitiviteit voor onderstromen, cultuurverschillen en machtsdynamiek.

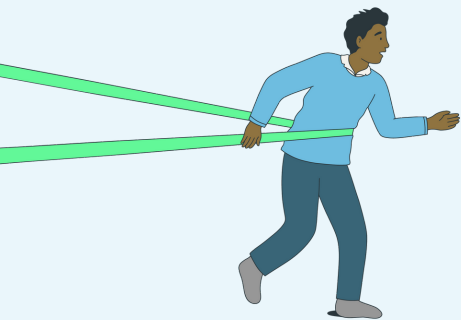
Bespreekbaarheid van de relatie:

Gebruik de relatie als werkmateriaal. Vraag: 'Hoe ervaar je onze samenwerking?' of 'Wat helpt je in ons contact, en wat niet?'

Aandacht voor eerdere hulpverlenerservaringen:

Vraag expliciet naar eerdere behandel-ervaringen. 'Hoe werd daar samengewerkt?' 'Wat werkte wel/niet?' Dit helpt om de huidige relatie te duiden én vertrouwen op te bouwen.





Welke uitdagingen kan je als behandelaar tegenkomen?

- Je wil het graag 'goed' doen en vermijdt daardoor kritische onderwerpen
- Je ervaart frustratie of machteloosheid maar weet niet hoe je dit moet bespreken met de patiënt of binnen intervisie
- Je merkt afstand of irritatie, maar schuift het voor je uit
- Je voelt je onzeker of te verantwoordelijk voor het proces

Deze gevoelens zijn normaal. Reflectie, intervisie en openheid helpen om de relatie op koers te houden, ook als het schuurt.

De therapeutische relatie in de ggz

Praktische tips

- **Maak de relatie bespreekbaar vanaf het begin:** Benoem het belang van de samenwerking expliciet. De relatie is geen bijzaak, het is een deel van het werk. Bijvoorbeeld: *'Goed samenwerken is belangrijk. Laat het me weten als er iets schuurt.'* *'Laten we af en toe stilstaan bij hoe jij ons contact ervaart.'*
- **Kom er regelmatig op terug:** Maak de relatie een vast onderdeel van de evaluatie-momenten bij signalen van afstand of juist bij vooruitgang. Vragen die je kunt stellen: *'Hoe zijn deze gesprekken voor jou?'* *'Heb je het gevoel dat we aan de juiste dingen werken?'*
- **Overeenstemming over taken:** Stem samen af welke stappen of activiteiten (zoals gesprekken, oefeningen of interventies) nodig zijn om de doelen te bereiken. Licht toe waarom je ze voorstelt en check of ze haalbaar zijn. Zo versterk je eigenaarschap en samenwerking. Voorbeelden van vragen: *'Zijn deze oefeningen haalbaar voor jou?'* *'Wat helpt jou bij deze taak uit te voeren?'*
- **Benoem spanning, afstand of stilstand:** Soms helpt het dit snel bespreekbaar te maken, soms is het beter kort af te wachten. Wacht niet tot het escaleert. bespreek wat je signaleert. Voorbeelden: *'Ons contact lijkt wat stroef.'* *'Ervaar jij dat ook? of herken jij dat?'*
- **Herken en herstel relatiebreuken:** Relatieonderbrekingen zijn geen falen, maar kansen voor verdieping. Voorbeeldvragen: *'Vorige keer leek je je terug te trekken. Zullen we dat bespreken?'* *'Ik denk dat ik je verkeerd begreep, leg nog eens uit?'*
- **Gebruik hulpmiddelen voor feedback:** Denk aan feedbacktools zoals de Session Rating Scale (SRS) of korte evaluatievragen. Praktische zinnen: *'Wat vond je van dit gesprek?'* *'Was er iets wat beter kon?'*
- **Wees transparant en betrouwbaar:** Leg uit wat je doet en waarom. Kom afspraken na. Voorbeelden: *'Ik stel deze vraag om beter te begrijpen wat jij nodig hebt.'* *'Ik wil je graag meenemen in mijn overweging om dat onderwerp aan te snijden.'*
- **Reflecteer op je eigen positie in de relatie:** Vraag jezelf af wat de samenwerking met je doet. Gebruik intervisie om dit te verkennen. Zelfreflectievragen: *'Wat roept dit contact bij mij op?'* *'Welke rol neem ik hier misschien onbewust in?'*
- **Gebruik intervisie en teamreflectie:** Bespreek relationele vraagstukken en gevoelens van onzekerheid of spanning met collega's. Samen zie je vaak meer en houd je de relatie met de patiënt op koers.



De therapeutische relatie is meer dan 'goed contact'.

Het is een voortdurend proces van afstemmen, schuren, herstellen en samenwerken.

Juist dáár ligt de sleutel tot verandering.