

- hmmm, dat klinkt al een stuk aannemelijker!

### **PP: in het Diaconessenhuis Meppel.**

U komt alleen in aanmerking voor provocatieve therapie als uw psychiater dat goedkeurt. Hij zal de indicatie hiervoor zorgvuldig stellen. Uw psychiater blijft toezichhouder en eindverantwoordelijk voor uw medicatie en alle andere behandelingen.

U kunt de provocatieve therapie ook combineren met andere therapievormen als creatieve therapie, psychomotore therapie of activiteitentherapie. Provocatieve therapie wordt individueel als ook in de groep aangeboden. Zowel poliklinische als klinische patiënten kunnen kiezen uit beide vormen, of beide vormen tegelijk. Na elke therapiesessie wordt van u verwacht dat u een evaluatie schrijft van uw sessie. Stuur dit naar [wijnbergj@noorderboog.nl](mailto:wijnbergj@noorderboog.nl) of geef uw verslag aan de afdelingssecretaresse.

### **Afspraken.**

Jeffrey Wijnberg houdt zijn sessies op de polikliniek psychiatrie, in gebouw U op de derde verdieping. Er kan een afspraak gemaakt worden voor provocatieve therapie bij Jeffrey Wijnberg via de polikliniek. Telefoonnummer: (0522) 23 38 15.

### **Boeken:**

- Provocatief Coachen, de basis.
- In het diepste van de ziel is niets te zien, provocatieve psychologie.
- Succes is ook niet alles, verder met provocatief coachen.
- Gekker dan gek, hoe provocatieve therapie werkt.

- Ik kijk dwars door je heen, provocatieve technieken om mensen te doorgronden.
- De kunst van het kwetsen, hoe te overleven op het bloederige strijdtoneel van menselijke relaties.

Allemaal: Uitgeverij Scriptum.



***“De humor draagt de ziel over afgronden heen en leert ze met haar eigen leed te spelen” (Anselm Feuerbach 1775-1833)***

### **Zorgcombinatie Noorderboog**

Diaconessenhuis Meppel  
Hoogeveenseweg 38 7943 KA Meppel  
Tel. (0522) 23 33 33

fld-dm/003/0706

## **Provocatieve Psychotherapie**

*“lachend kan men duizend dingen doen die met tranen onmogelijk schijnen”*

*Afdeling psychiatrie*



Zorgcombinatie Noorderboog

Diaconessenhuis  
Meppel



# Provocatieve Psychotherapie

## Provocatieve psychotherapie: wat het is.

Provocatieve psychotherapie is net zo spannend als het klinkt. Dat geldt evengoed voor de therapeut als voor de patiënt.

Elke sessie is verrassend, lachwekkend, uitdagend, chaotisch en krankzinnig gezond. Geen gezapig gehum, geen tijd voor uitgebreide trieste verhalen, geen ingewikkelde vragen over het verleden, maar sprankelend contact over actuele problemen die er toe doen. De provocatieve psychotherapeut is gewend om de advocaat van de duivel te spelen: hij kan de slechte, negatieve, destructieve gedachten en gevoelens van u zo overdrijven en benadrukken dat u gedwongen wordt om naar het positieve te kijken. Deze vorm van therapie is niet voor watjes. U wordt stevig aan de tand gevoeld, niet om u te schouwen, kleineren of te krenken, maar eerder om u te laten voelen dat u de kracht hebt om het leven aan te kunnen. U wordt als patiënt dus wel degelijk serieus genomen, ook al voelt dit soms niet zo, oftewel: humor relatieveert en werkt bevrijdend. Door de lach van de therapeut leert u het leven, anderen en uzelf ook toe te lachen.

## PP: voor wie het is.

Behalve als u ernstig psychotisch bent of niet aanspreekbaar, is de therapie voor iedereen geschikt. Wilt u alleen een warm bad van begrip en aandacht, dan is de therapie niet aan u besteed. Wilt u echt veranderen en oplossingen vinden voor uw problemen, dan

kan dat met provocatieve therapie sneller dan u ooit voor mogelijk had gehouden.

## PP: waar het vandaan komt.

Provocatieve therapie is door Frank Farrelly (VS) in de jaren zestig van de vorige eeuw ontdekt en ontwikkeld. Door zijn patiënten gelijk te geven (inderdaad, u bent raar, onzeker, gek, ongeschikt etc.) merkte hij onmiddellijk verzet (zo erg als u het zegt, is het gewoon niet) en de natuurlijke neiging van mensen om te willen overleven, verbeteren en constructief in het leven te staan. Jaap Hollander (IEP, Nijmegen) en Jeffrey Wijnberg (Groningen) hebben de provocatieve stijl verder geschikt gemaakt voor de Nederlandse markt. Zij geven beiden workshops en trainingen om collega-therapeuten er vertrouwd mee te maken. Voor meer informatie kunt u op internet kijken:

- [www.psycholoogwijnberg.nl](http://www.psycholoogwijnberg.nl);
- [www.iepdoc.nl](http://www.iepdoc.nl);
- [www.provocatiefcoachen.nl](http://www.provocatiefcoachen.nl).

## PP: wat het effect is.

Als u wordt uitgedaagd, praat u sneller over de wezenlijke problemen. Bovendien blijkt lachen om jezelf een ontspannend en helend effect te hebben. De provocatieve stijl helpt u om te komen tot:

- zelfwaardering;
- realisme;
- assertiviteit;
- het maken van nieuwe keuzes;
- zelfexpressie.

Zelfs in gesprekken van 20 à 30 minuten kunnen mensen soms al zichtbaar veranderen en loskomen van knellende patronen.

## PP: met welke problemen u terecht kunt.

U zoekt pas een psychotherapeut op het moment dat u hindernissen of mislukkingen tegenkomt. En dan moeten ze ook nog bewezen hebben dat ze niet vanzelf over gaan. Anders blijft u lekker op de bank zitten zappen. U kunt bij een provocatieve therapeut terecht met persoonlijke, zakelijke en relationele problemen. Denk aan problemen met uw partner, uw kinderen, uw werkgever of uw werknemer. Maar ook individuele problemen zoals lage zelfwaardering, onzekerheid, angst, verslaving, eetproblemen, seksuele problemen, verlegenheid, stress, e.d. zijn geschikt voor een provocatieve aanpak.

## PP: kort voorbeeld.

- ik voel me zo klote!
- ok, u kunt uw gevoelens goed onder woorden brengen, briljant zelfs; maar wat is eigenlijk het probleem?
- dat ik me zo klote voel
- uw geheugen is ook in orde, want u weet precies nog wat u daarnet gezegd heeft; maar wat is nu het probleem?
- ja, mijn vrouw vindt dat ik niet deug
- hmmm, waarom zou ze niet gelijk hebben?!
- ja, hoor eens even; ik kom hier voor steun; niet om afgezekte te worden
- steun geef ik niet, dan moet u bij een groep van lotgenoten zijn; voelt u daar wat voor; om lid te worden van een groep voor afgezekte mannen; kunnen jullie elkaar steun geven
- heb niet het idee dat u me serieus neemt
- ik doe echt mijn best, maar begrijp niet wat het probleem is
- misschien ben ik het probleem wel