

## Relatietherapie bij Het Familiehuis

Loopt je relatie stroef? Twijfel je of je nog bij elkaar wilt blijven? Is de een al half buiten en zit de ander voor zijn gevoel nog met zijn tweeën op de bank? Dat is voor beiden heel oncomfortabel. Wil je verkennen of je de relatie weer kan verdiepen? Dan ben je bij mij aan het goede adres.

EFT relatietherapie, Emotionally Focus Therapy, is opgebouwd uit 3 fases:

1. Jullie leren het patroon binnen jullie relatie beter herkennen en begrijpen
2. Jullie benoemen angsten & behoeften binnen het patroon
3. Jullie stappen uit je patroon en leren hulp, steun & begrip te vragen

### Emotionally Focus Therapy

- richt zich op emoties, begrijpen van liefde en verbinding binnen de partnerrelatie
- heeft een hoge slagingskans, meer dan andere relatietherapieën
- kijkt naar communicatie- en gedragspatronen binnen relaties
- kijkt naar de onderlinge verbinding en bereikbaarheid
- zoekt en vindt de zere plekken van vroeger
- bouwt aan een veilige basis om moeilijke dingen te kunnen bespreken.

### Relatietherapie

In mijn coaching als relatietherapeut bij Het Familiehuis verkennen we waar de relatie zo is vastgelopen en wat jullie onderliggende behoeftes zijn naar elkaar. Die worden vaak niet meer uitgesproken en daar ligt wel de sleutel voor intimiteit in de relatie.

Met EFT coaching ontrafel je het zichtbare gedrag van jezelf en verken je in elkaars bijzijn je eigen binnenwereld. Dat is een bijzondere reis die je met elkaar aangaat. Ik maak naast EFT ook gebruik van tafelopstellingen, systemisch werk, familieopstellingen en kennis over de verschillende maskers die we als mensen dragen. Uit eigen ervaring weet ik dat een relatiebreuk enorme impact heeft en ik heb mijn eigen binnenwereld de afgelopen jaren aardig verkend.

Bij Het Familiehuis begeleid ik vooral ouders die willen gaan scheiden of al gescheiden zijn in het goed vervullen van het gedeelde ouderschap. In die begeleiding kom ik veel ouders tegen die eigenlijk niet willen scheiden en nog steeds veel voor elkaar voelen en heroverwegen om bij elkaar te blijven. Ook uit recent Engels onderzoek blijkt dat 54% van de stellen spijt hebben van de scheiding.

Mijn drive is om stellen te begeleiden om het maximale uit een relatie te halen, wat voor beiden passend is.

Mocht je relatietherapie bij mij overwegen, dan kunnen we een kennismakingsgesprek afspreken. Als uit het eerste gesprek blijkt dat EFT-therapie passend is en er een klik is met mij, dan starten we een coachtraject dat bestaat uit gesprekken die gericht zijn op verbetering van de relatie.

Ik werk voornamelijk in Amsterdam/Diemen in coachhuizen en ben ook actief in andere coachhuizen in de Randstad.

Heb je vragen of wil je weten of ik je kan helpen? Je bent van harte welkom, neem vrijblijvend **contact met Het Familiehuis**\_op.

Hartelijke groet,

Cécile Schlangen  
Relatietherapeut/familiecoach  
contact@hetfamiliehuis.info  
Tel 06 43924080