



# SEA SPIRIT COUNSELLING

5 Wesley Street STRAND 7140

P O Box 1689 GORDON'S BAY 7151

Tel: 060 5445 260 – Fax: 086 519 4223

Email: [marius@mdrtrust.co.za](mailto:marius@mdrtrust.co.za) - [www.mdrtrust.co.za](http://www.mdrtrust.co.za)

Counselling in Afrikaans or English



## WAT BEHELS BERADINGS TERAPIE

### Inleiding

Berading is 'n proses om 'n kliënt te help, te lei en toe te rus om hul probleme self te hanteer. Die berader is 'n katalisator wat die kliënt help om verandering in hul denke en aanlope te inisieer.

'n Gekwalifiseerde berader sal *nooit* advies gee of sy/haar eie opinie aanbied op 'n probleem wat 'n kliënt mag ervaar nie, en nog minder oplossings aanbied nie. Die berader sal die kliënt leer en toerus om verandering te akkommodeer of te aanvaar in soverre hulle lewe sien en meer spesifiek, hoe hulle lewe ervaar.

'n Kliënt kan alleenlik ontwikkel indien die kliënt verstaan wat hom/haar pla.

'n Gekwalifiseerde berader sal altyd die kliënt se agtergrond, inkomste groep, en waarde sisteme respekteer. Ons is almal uniek en die berader sal terapie uit hierdie oogpunt benader.

Sommige mense maak psigologiese steurnisse af met "jy moet jousef regruk". Hierdie is nie 'n oplossing nie. 'n Oplossing kan alleenlik ontwikkel indien die kliënt verstaan wat presies hulle pla. (Die pyn, byvoorbeeld, mag 'n fisiese oorsprong hê, en daarom verwys beraders ook soms kliënte na 'n dokter.)

Berading is inderdaad 'n wetenskaplike proses.

### Die beradings proses

Soos enige wetenskap is daar verskillende skole of aanlope en tegnieke in berading. Die tegniek wat hierdie praktyk gebruik is kognitiewe gedrags beradings terapie. Die kognitiewe gedrags terapie skool is 'n sambreel term vir terapie prosedure wat beide in gedagte het om wanindrukke van denke en reaksies te verander, asook om nadelige denke te verander na denke wat meer funksioneel sal wees.

Soos die term aandui, is daar in kognitiewe gedrags terapie minder fokus op gevoelens en emosies. Maar dit beteken nie dat kognitiewe gedrags terapeute glo dat gevoelens onbelangrik is nie. Dit word aanvaar dat die nuwe manier van denke en gedrag het ooreenstemmende verandering in emosies tot gevolg. Gevolglik kan 'n persoon met depressie minder pessimisme en teneergedruktheid ervaar indien gebeurlikhede in 'n meer positiewe wyse gesien word.

Tydens die eerste sessie ontmoet die kliënt en die berader en smee 'n verhouding van vertroue. Die kliënt se problem/e word ge-identifiseer en bespreek en 'n program word uitgewerk om terapie te begin. Meeste beradings programme strek oor 6 of meer sessies. Elke sessie duur 1 uur.

Die kliënt moet hard saam met die berader deur die hele beradings proses werk. Die berader kan ook vir die kliënt take gee om tuis te doen.

Skakel Marius en begin lewe 'n lewe sonder stress, depressie of aanvaarding vir die dood ensovoorts.