

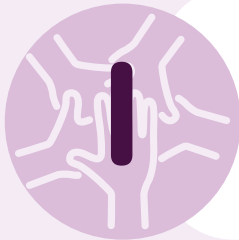
Wat kan je verwachten van een psychologische behandeling?



Je aanmelden voor een psychologische behandeling kan een grote stap zijn. Dat kan best spannend voelen. Het is heel begrijpelijk dat je misschien vragen hebt over wat je kunt verwachten. Waar ga je aan werken? Wat is het resultaat? Wat moet je zelf doen? Wanneer is de behandeling klaar? In deze flyer vind je hierover informatie.



Focus: Samen met je behandelaar bepaal je waar je aan gaat werken. Jullie kiezen doelen die voor jou het belangrijkste zijn. Soms moet je kiezen, omdat niet alles tegelijk kan. Andere dingen kun je zelf oppakken, later doen, of met hulp van iemand anders. De behandeling gaat over de onderwerpen die jullie samen hebben gekozen. Je hoeft dus niet alles uit je leven te bespreken. Je leert nieuwe manieren om met situaties om te gaan, en die kun je daarna zelf gebruiken in andere situaties.



Inzet: Een behandeling werkt alleen goed als je ook zelf thuis aan de slag gaat. Alleen de gesprekken met je behandelaar zijn niet genoeg. Dit is net als bij fysiotherapie: naast de afspraken moet je zelf oefeningen doen om vooruit te gaan. Geef jezelf tijd en ruimte om hiermee bezig te zijn. Het kost meer inzet dan alleen de uren bij de therapeut.



Resultaat: Soms denken mensen dat klachten na de behandeling helemaal weg zijn, of dat ze een heel ander persoon worden. Dat is niet zo. Emoties horen bij het leven en heb je voor een reden. In de behandeling leer je begrijpen wat emoties je vertellen en hoe je ermee om kunt gaan. Je klachten verdwijnen misschien niet helemaal, maar je leert manieren waardoor je er minder last van hebt en je situatie beter vol te houden is.



Eindig: Het klinkt misschien raar om al te praten over het einde voordat je begint, maar dat is wel belangrijk. Samen met je behandelaar spreek je af hoe lang de behandeling ongeveer duurt.

Vaak wordt de grootste vooruitgang in de eerste gesprekken gemaakt. Daarom is langer doorgaan niet altijd nodig. Het doel is dat je uiteindelijk zelf verder kunt. Als het tijd is om te stoppen, maken jullie samen een plan. In dat plan staat hoe je moeilijke momenten in de toekomst kunt aanpakken, en wie jou daarbij kan steunen.

Wil je weten wat er gebeurt tijdens het intakegesprek of welke behandelmethode bij jou past? Kijk dan op de website van de praktijk of vraag het aan je behandelaar.