

# Wat kan je verwachten van een psychologische behandeling?

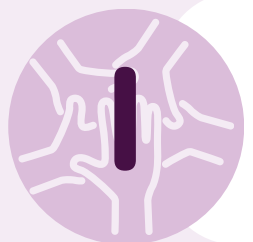


Je aanmelden voor een psychologische behandeling kan een grote stap zijn. Dat kan best spannend voelen. Het is heel begrijpelijk dat je misschien vragen hebt over wat je kunt verwachten. Waar ga je aan werken? Wat is het resultaat? Wat moet je zelf doen en wanneer is de behandeling klaar? In deze flyer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



**Focus:** Samen met je behandelaar bepaal je waar de focus van je behandeling ligt. Je stelt doelen waar je naartoe wilt werken. Soms moet je een keuze maken over wat voor jou het belangrijkste is, omdat de behandelaar niet overál bij kan helpen. Andere doelen kun je misschien zelf oppakken, tijdelijk laten rusten of hulp van anderen voor vragen.

De behandeling richt zich op de focus die jullie samen kiezen. Je hoeft dus niet alle aspecten van je leven te bespreken. Dat kan je behandeling juist minder effectief maken. Je hoeft ook niet álle situaties die je meemaakt te bespreken: je leert hoe je anders met bepaalde situaties om kunt gaan en kan deze nieuwe inzichten dan zelf toepassen op andere situaties.



**Inzet:** Psychologische behandeling is alleen effectief wanneer je ook thuis actief aan de slag gaat. Enkel de behandelgesprekken zijn niet genoeg om blijvende verandering te bereiken. Dit is vergelijkbaar met fysiotherapie: je moet naast de sessies zelf ook oefeningen doen om vooruitgang te boeken en jouw (pijn-)klachten te verbeteren. Therapie vraagt op dezelfde wijze om tijd en inzet van jouw kant. Het is belangrijk om jezelf prioriteit te geven in dit proces en te begrijpen dat de investering groter is dan alleen de sessies met de therapeut.



**Resultaat:** Je bent vast erg benieuwd naar welk resultaat je kan verwachten van behandeling. Soms denken mensen dat je door behandeling nóóit meer last zal hebben van je klachten of van emoties, of dat je een heel ander persoon zal worden. Dit klopt niet. Met behandeling proberen we emoties niet weg te maken, want ze hebben namelijk een belangrijke functie. Je leert kijken naar wat emoties je vertellen en hoe je met ze om kan gaan. Ook je klachten zullen misschien niet helemaal verdwijnen. Wel kan je leren wat jij zelf kan doen waardoor je minder last hebt van de klachten en je situatie dragelijker wordt.



**Eindig:** Het klinkt misschien gek om al vóór de start van je behandeling te spreken over het einde. Toch is het belangrijk om je er bewust te zijn dat de behandeling ook weer stopt. Je behandelaar besluit samen met jou een behandelduur die past bij jouw hulpvraag en doelen.

Je werkt eraan om op eigen kracht weer verder te kunnen. Uit onderzoek blijkt dat de meeste vooruitgang vaak al in de eerste paar sessies wordt geboekt. Het is daarom niet altijd zinvol om de behandeling langer te maken. Je behandelaar kijkt samen met jou hoeveel tijd er nodig is en wanneer het tijd is om de behandeling af te ronden. Het is belangrijk voor jouw zelfvertrouwen om uiteindelijk weer zelfstandig verder te gaan, zonder het idee dat je de therapeut voor altijd nodig hebt. En als we jouw behandeling op het juiste moment afronden houden we voldoende ruimte om ook andere mensen goed te kunnen helpen.

Als je gaat afronden maak je samen met je behandelaar een plan hoe je kunt omgaan met lastige situaties of gebeurtenissen in de toekomst. Je kijkt ook hoe je daar je omgeving in kunt betrekken: wie kan jou steunen en op welke manier?

Zoek je meer informatie over wat je kunt verwachten tijdens het intakegesprek? Of bijvoorbeeld over de behandelvorm(en) die voor jou passend zijn? Kijk op de website van de praktijk of instelling waar je je hebt aangemeld of vraag je behandelaar om uitleg.