

Therapie wegwijzer

psychotherapie

In deze therapie wegwijzer wordt in het kort uitgelegd wat verstaan wordt onder psychotherapie.

U kunt de volgende informatie vinden in deze therapie wegwijzer:

- ***Wat is***
- ***Waarom***
- ***Voor wie is***
- ***Hoe gaat***
- ***Hoe lang duurt***
- ***Wat is het doel van***
- ***Waar heen voor***
- ***Wat kost***

Wat is psychotherapie?

Psychotherapie is een behandelmethode die wordt toegepast bij mensen die psychische klachten en / of problemen hebben.

U heeft een aantal gesprekken bij een therapeut en met deze bespreekt u uw problemen. Hij of zij zal samen met u naar de problemen kijken en u leren om anders tegen de problemen aan te kijken.

De therapeut probeert samen met u het probleem bespreekbaar, dragelijk, hanteerbaar te maken. Of mogelijk helemaal op te lossen.

U kunt hierbij denken aan leren bepaalde situaties anders aan te pakken, nare gebeurtenissen leren te verwerken en vervelende ervaringen vanuit een ander perspectief, een andere hoek te bekijken.

Uiteindelijk is het de bedoeling van de therapie dat u, met de geleerde technieken, beter met uw problemen om kunt gaan. Zo kunt u uw klachten en problemen zelf verminderen en er in het dagelijks leven beter mee omgaan.

Voordat de therapie begint moet goed duidelijk zijn wat uw hulpvraag precies is.

U zult voordat de therapie echt begint, worden uitgenodigd voor een intake.

De intake bestaat uit één of meerdere gesprekken. Tijdens deze gesprekken stelt de therapeut vrij veel vragen om zo een goed beeld van u en uw probleem te krijgen.

Des te duidelijker u uitlegt waar u mee zit, des te beter is de behandeling af te stemmen.

Waarom psychotherapie?

U vraagt om hulp, omdat u waarschijnlijk zoveel last heeft van uw probleem dat u niet meer goed kunt functioneren in de maatschappij. U krijgt door uw problemen in het dagelijkse leven vaak ook andere klachten, zoals angsten, depressies of onhandelbaar gedrag. In de therapie wordt hier aandacht aan besteed en besproken hoe hier mee om te gaan of hoe deze te verminderen. U moet wel bedenken dat de therapeut (behandelaar) uw problemen niet voor u oplost, maar u helpt bij het **zelf** oplossen daarvan. U bent dus degene die met de problemen aan het werk gaat. De therapeut is degene die u op het goede spoor kan zetten en u een steuntje in de rug geeft.

Voor wie is psychotherapie?

Psychotherapie is voor mensen die een probleem hebben waar ze zelf niet meer uitkomen. Ook niet met de huisarts.

Bij dit soort problemen kunt u denken aan angsten, depressies, dwanghandelingen, verslavingen en fobieën.

Deze problemen komen vaak voort uit een negatieve ervaring in het verleden en kunnen zo heftig zijn dat ze uw dagelijks leven te sterk beïnvloeden.

Hoe gaat psychotherapie?

Het kan zijn dat u zelf om psychotherapie gevraagd heeft aan de huisarts, het kan ook zijn dat de huisarts u heeft door- verwezen naar een psychotherapeut.

U moet er wel aan denken voordat u begint met psychotherapie dat het soms best zwaar kan zijn. Motivatie is daarom belangrijk. Tijdens de therapie worden uw persoon, uw gedrag, uw gevoelens en uw gedachten onder de loep genomen.

De therapeut gaat deze samen met u bespreken. Dit kan soms vervelend zijn als er ongewenste gedachten en negatieve gevoelens door de therapie.

Hierdoor kunt u opnieuw last krijgen van spanningen en angsten. U moet zich hiervan bewust te zijn en u kunt hierover gelijk in gesprek gaan met uw therapeut.

Afhankelijk van de soort therapie en natuurlijk ook van uw klachten en wensen, is het mogelijk de therapie alleen of in een groep met anderen te volgen.

Voorbeelden van soorten therapie:

- Gedragstherapie
- Groepstherapie
- Relatie- en gezinstherapie
- Cognitieve gedragstherapie
- Psychotherapie voor kinderen en jongeren

Hoelang duurt psychotherapie?

Het is moeilijk te zeggen hoeveel tijd u kwijt bent aan psychotherapie.

Dit is helemaal afhankelijk van de aard van uw probleem en de soort therapie.

De tijd die ervoor staat kan variëren van enkele weken, maanden of enkele jaren.

Wat is het doel van psychotherapie?

Het doel van de therapie is dat u weer normaal kunt functioneren in de maatschappij zonder steeds erg veel last te hebben van uw problemen.

Als het goed is heeft u ook minder last van de klachten dan voor u begon aan de therapie. Toch moeten we wel vermelden dat er niet altijd resultaten behaald worden. Het ligt erg aan de aard van het probleem en uw mogelijkheden. Soms voelen mensen zich weer als nieuw na psychotherapie. De meeste mensen kunnen in ieder geval wel beter omgaan met de klachten of de problemen, kunnen weer goed functioneren.

U moet zich wel realiseren dat de therapeut geen wonderen kan verrichten, hij kan bijvoorbeeld niets doen aan een laag inkomen, schulden of werkloosheid. En ook al gaat het psychisch goed met u na de therapie, u kunt na verloop van tijd wel weer eens een terugslag krijgen.

De slagingskansen van de therapie zijn sterk afhankelijk van uw eigen inzet en de wil om het probleem op te lossen of hanteerbaar te maken.

Waarheen voor psychotherapie?

U kunt voor psychotherapie terecht bij:

Meerkanten GGZ flevo / veluwe
telefoon: 0341 566 911
www.meerkanten.nl

RCG Meerzicht Lelystad
telefoon: 0320 284 900

of bij een vrijgevestigde therapeut

U kunt zelf contact opnemen om een afspraak te maken voor een kennismakingsgesprek.

Adressen van vrijgevestigde psychotherapeuten bij u in de buurt kunt u opvragen bij de Nederlandse Vereniging van Vrijgevestigde Psychotherapie in Utrecht.

telefoon: 030-2364329
Website www.nvvp.nl

Wat kost psychotherapie?

Als u in therapie gaat bij een behandelaar in Meerzicht of Meerkanten (een erkende instelling voor geestelijke gezondheidszorg), wordt de therapie vergoed via de AWBZ (Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten). U moet wel een eigen bijdrage betalen. U kunt ook kiezen om bij een erkende vrijgevestigde therapeut in behandeling te gaan. Ook dan moet u een eigen bijdrage betalen. Voor vragen over de eigen bijdrage en de vergoeding van de therapie kunt u zich het best wenden tot uw zorgverzekeraar.