

# GROEPSPRAKTIJK



## PSYCHOTHERAPIE

### Psychotherapie

Psychotherapie is een **behandelmethode** om psychisch lijden te verminderen of beter hanteerbaar te maken.

Van tevoren is niet precies te voorspellen wat het **resultaat** van psychotherapie zal zijn. Dat is onder meer afhankelijk van de aard van de problemen en van iemands mogelijkheden. Een geslaagde psychotherapie garandeert ook niet dat iemand voor de rest van zijn leven gelukkig zal zijn. Met behulp van psychotherapie is het wel mogelijk om problemen meer hanteerbaar te maken.

De **frequentie** van psychotherapie is doorgaans wekelijks. Om allerlei redenen kan besloten worden tot meerdere gesprekken per week of tweewekelijkse of maandelijkse sessies.

**In therapie** kan alles gezegd worden, zolang er over gesproken kan worden en kan alles gevraagd worden, maar er zal niet op elke vraag een antwoord zijn.

De **duur** van psychotherapie varieert over het algemeen van enkele maanden tot enkele jaren. Te allen tijde heeft de patiënt de vrijheid om de therapie te onderbreken of stop te zetten, wat de reden ook is.

Een individuele sessie duurt ongeveer 45 minuten, een koppelgesprek 60 minuten.

### Kinderpsychotherapie

De kinderpsychotherapeut houdt in de behandeling zowel rekening met het kind in ontwikkeling als ook met de context waarin het kind leeft (gezin, school enz.). Er is een onderscheid tussen individuele therapieën die gemaakt zijn op maat van het kind, en therapieën waar de ouders / andere familieleden en het kind samen komen.

### Voorwaarden om in therapie te gaan

Vrijwilligheid: zelf tot de conclusie komen dat er hulp nodig is.

Bereidheid om uzelf onder de loep te nemen en daar samen met een psychotherapeut naar te kijken.

Naast een financiële en een tijdsinvestering, moed om in de spiegel te kijken en zichzelf te confronteren.