

## Individuele Psychotherapie

### Algemeen

Psychotherapie is een gespreksbehandeling voor mensen die last hebben van psychische klachten en op een of meerdere vlakken in hun leven vastlopen of niet meer (goed) kunnen functioneren. Deze psychische klachten kunnen zich op diverse manieren uiten in depressie, angst, relationele problemen, problemen in de werksituatie. Ook kan zich dit uiten in somatische klachten en slaapproblemen. Er wordt geluisterd naar het persoonlijke verhaal met als doel de psychische klachten proberen te begrijpen tegen de achtergrond van iemands jeugd, persoonlijkheidsstijl en leefomgeving.

### Doel

Het doel van psychotherapie is het verminderen en/of beter hanteerbaar maken van psychische klachten. Het gaat om het verhelderend van de achtergrond en betekenis van psychische problemen die het dagelijks functioneren van mensen aantasten en hen hinderen in hun relaties. Daarbij is de inzet van de cliënt even belangrijk als de deskundigheid van de psychotherapeut. Het resultaat is afhankelijk van de aard van de problemen en iemands eigen mogelijkheden.

### Voor wie

Psychotherapie is een geschikte behandeling voor mensen met angst-, stemmings- en/of persoonlijkheidsstoornissen, die gemotiveerd zijn om (gedurende langere periode) aan zichzelf te werken.

### Wat kunt u verwachten?

Psychotherapie is een effectieve gespreksbehandelmethode waarbij de gesprekken tussen de cliënt en de psychotherapeut centraal staan. Naast bepaalde technische aspecten, is de relatie tussen cliënt en behandelaar een belangrijke pijler van een behandeling. De psychotherapeutische behandeling is kort als het kan, maar het kan ook een langer durende, intensieve behandeling zijn. Voor een cliënt is psychotherapie vaak hard werken. Het proces gaat soms gepaard met ups en downs. Een geslaagde psychotherapie garandeert niet dat de cliënt de rest van zijn of haar leven gelukkig zal zijn en kan aan omstandigheden als een laag inkomen of werkloosheid niets veranderen. Met behulp van psychotherapie is het wel mogelijk dat de cliënt problemen beter leert hanteren.