



Individuele psychotherapie

Algemeen

Psychotherapie is een effectieve gespreksbehandeling die zich richt op het begrijpen en veranderen van gedachten, gevoelens en gedrag.

In gesprekken onderzoekt u samen met een therapeut welke patronen er spelen in uw leven en hoe deze bijdragen aan uw problemen.

Er bestaan verschillende vormen, afhankelijk van de aard van de klachten en de doelen van de behandeling.

Doel

Het doel van psychotherapie is inzicht krijgen in hardnekkige patronen en deze te doorbreken, zodat u beter leert omgaan met emoties, relaties en uzelf.

Daarnaast kan de behandeling helpen om klachten zoals angst, depressie en trauma te verminderen en de kwaliteit van leven te verbeteren.

Voor wie?

Psychotherapie is bedoeld voor volwassenen met uiteenlopende psychische klachten, zoals angststoornissen, depressie, persoonlijkheidsproblematiek of trauma.

Ook mensen die vastlopen in hun relaties of werk kunnen baat hebben bij psychotherapie.

Wat kunt u verwachten?

De behandeling vindt meestal wekelijks plaats en bestaat uit gesprekken met een psychotherapeut.

Tijdens de sessies wordt samen onderzocht waar klachten vandaan komen en hoe deze beïnvloed worden door gedachten en gedrag. Soms wordt er in overleg met de therapeut toegewerkt naar een psychotherapie in groepsverband om te kunnen profiteren van de interacties met anderen in een groep.