

## **Naar een psycholoog! Wat kun je verwachten en wat wordt er van jou verwacht?**

### **Wat kun je in het algemeen verwachten van therapie?**

Het goede nieuws is dat psychologische behandelingen bijzonder effectief kunnen zijn! Al tientallen jaren blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat mensen die een psychologische behandeling voor hun problemen volgen, beter af zijn dan het merendeel van de mensen met psychische problemen die geen behandeling volgen. Er bestaan vele verschillende vormen van psychologische behandeling die allemaal net even anders werken. Sommige behandelvormen richten zich vooral op vervelende gedachten, andere weer meer op gevoelens of gedragingen. Sommige therapieën richten zich op zaken uit het verleden, andere juist op het heden of op de toekomst. Soms wordt er gewerkt aan oude patronen of op hoe het tussen jou en andere mensen gaat (waaronder de therapeut). Er zijn vele smaken en smaken verschillen. Lastiger is om te bepalen wat voor jou het beste kan werken. Iedereen is anders en heeft zijn eigen rugzak en culturele bagage bij zich. Je kunt verwachten dat de therapeut samen met jou zal kijken wat goed zou kunnen passen. Daarvoor kun je alvast nadenken over je voorkeuren en of je een idee hebt wat een belangrijke rol zou kunnen spelen in je problemen (bijvoorbeeld ideeën over jezelf, anderen of de wereld, ongewenste gewoontes of patronen, zaken uit het verleden, trauma's of vervelende gevoelens) en wat je vervolgens zou willen bereiken met de therapie. Natuurlijk wordt niet van je verwacht dat je alles al precies weet, want dan had je het mogelijk wel zelf opgelost, maar het is goed er alvast wat over na te denken.

### **Wat wordt er daarbij van jou als cliënt verwacht?**

Therapie draait om jou en de door jou gewenste verandering. Het is daarom essentieel om al na te denken over wat jij zou willen bereiken in therapie. Wat wil je dat er anders is als de therapie klaar is? Wat zijn de doelen voor de therapie en misschien wel breder de doelen in je leven? Wat is er voor nodig om die doelen te bereiken of wat zit er in de weg? Wat moet je leren, kunnen of veranderen om richting deze doelen te gaan?

Therapie is niet alleen maar praten over allerlei zaken, maar is werken aan verandering. Hiervoor is het belangrijk om te proberen open te zijn over wat je lastig vindt. Je hoeft je niet beter voor te doen. Juist niet. Het is goed om te proberen risico's te nemen en uit je comfortzone te komen. Proberen te leren van fouten. Probeer daarbij juist ook buiten de sessies met zaken aan de slag te gaan en goed op te letten hoe dat gaat. Veel verandering ontstaat vaak in de eerste paar sessies, het is belangrijk om daar op te letten om daar samen op voort te kunnen bouwen. Ook als het niet werkt, is het belangrijk dat te melden.

### **Wat kun je van de psycholoog verwachten?**

Een psycholoog weet veel van psychologie en psychologische veranderprocessen. Vanuit de wetenschap kan de psycholoog je uitleggen welke verschillende manieren zouden kunnen werken om richting jouw doelen te gaan of deze te bereiken. Het is belangrijk om het eens te zijn over de doelen van de therapie en de aanpak die daarbij gehanteerd gaat worden. Als de therapeut je niet kan bieden wat je nodig hebt, kan er gekeken worden naar wie jou dan beter zou kunnen helpen.

Je kunt van de psycholoog verwachten dat deze het proces in de gaten zal houden. Als de gewenste veranderingen niet op gang komen, zal de psycholoog samen met je kijken wat er dan anders moet. Daarnaast heeft een psycholoog een beroepsgeheim en is hetgeen jullie bespreken vertrouwelijk.

### **Therapie is samen werken!**

Een belangrijke voorwaarde voor succesvolle therapie is of je het met de psycholoog ziet zitten en of je vertrouwen hebt in waar aan gewerkt gaat worden en hoe. Omgekeerd geldt dat natuurlijk ook voor de psycholoog. Mocht je tijdens een therapie merken dat het niet goed meer voelt of dat de aanpak niet meer goed aansluit, dan is het belangrijk om het daar samen over te hebben om te kijken wat er speelt, wat er anders moet of dat iemand anders je dan beter kan helpen. Dat is soms niet makkelijk, maar het levert je vaak wel veel op.