



Is psychotherapie iets voor jou?

Denk je eraan om hulp te zoeken, maar vraag je je af bij wie je dat best doet? Hier lees je meer over wat een psychotherapeut voor jou kan betekenen, en waarin die verschilt van een klinisch psycholoog, orthopedagoog of psychiater.

1. Opgeleid

Psychologen, orthopedagogen en artsen doen kennis en vaardigheden op in een basisopleiding. Om psychotherapeut te worden, volgen zij een vierjarige bijkomende **specialisatie-opleiding** aan een universiteit of hogeschool. In die opleiding worden hun kennis en vaardigheden aangescherpt en uitgebreid. Bovendien werken psychotherapeuten in opleiding 2 jaar **onder supervisie** wat wil zeggen dat ze feedback krijgen van een ervaren psychotherapeut over hun werk. Aangezien vroeger zorgverleners met een ander basisdiploma (bv. maatschappelijk werkers, gezinswetenschappers, criminologen, seksuologen, ...) zich ook verder konden specialiseren in de psychotherapie, kunnen zij blijven werken als psychotherapeut.

2. Verandering op gang brengen en begeleiden

Een psychotherapeut heeft een doorgedreven opleiding genoten om **gunstige veranderingen teweeg te brengen** in je gedachten, gevoelens, gedrag, zelfbeeld en relaties met anderen, zodat je (terug) meer het leven kan leiden dat je graag wil leiden. Psychotherapie heeft als doel een duurzame, grondige verandering, wat inhoudt dat je je in het begin soms wat 'ontregeld' kan voelen. Psychotherapie helpt je o.a. om **patronen** die zich herhalen (bij jezelf, in je relaties, gezin, omgeving...) en waarvan jij en/of je omgeving last hebben, te veranderen. Dat kan door te werken met jou alleen, maar ook met je partner, ouders, gezin of zelfs ruimere omgeving (bv. school of werk), afhankelijk van jouw noden. Een psychotherapeutische behandeling kan kort- of langdurend zijn.

3. Samen

De moeilijkheden die je ondervindt in relatie tot belangrijke anderen in je leven doen zich vaak ook voor in relatie tot de psychotherapeut. Psychotherapie maakt dit bespreekbaar. Hierdoor biedt de psychotherapeutische relatie extra informatie en verheldering, zodat je meer zicht krijgt op wat er moeilijk loopt in jouw manier van relaties aangaan met anderen. Je zoekt ook **samen** naar de betekenis van symptomen en wat maakt dat deze in stand worden gehouden. Je wordt nieuwsgierig om jezelf beter te begrijpen en om samen aan de gewenste veranderingen te werken.

4. Flexibel

Typerend voor een psychotherapeutische behandeling is de **flexibiliteit** waarmee de psychotherapeut zich afstemt op jouw noden. Je werkt aan je eigen klacht of behandeldoel, en tegelijk zoomt de psychotherapeut ook regelmatig uit, om jouw functioneren in zijn totaliteit en binnen jouw levenscontext mee te verkennen. Hierbij heeft de psychotherapeut oog voor jouw ruimere familiale, socio-culturele en maatschappelijke omgeving.



Samengevat

Wil je graag werken aan een **grondige en duurzame verandering** van patronen in je leven?

Ben je **gemotiveerd** om mee te werken aan deze verandering, om anders naar jezelf en je omgeving te kijken en bij te leren?

Wil je er ook **tijd en energie** in investeren?

Klikt het met **die bepaalde psychotherapeut** die je voor ogen hebt?

Dan lijkt psychotherapie iets voor jou.

Nog belangrijk om te weten

- Het is niet zo dat bepaalde **psychische problemen of ziekten** meer aanleiding geven om voor psychotherapie te kiezen. Psychotherapie is wel aangewezen om ernstigere **problemen op verschillende vlakken in je leven grondig aanpakken**, bv. psychische problemen met lichamelijke gevolgen, of gevolgen voor je relatie, werk of studie.

- Soms kan je (nog) geen psychotherapeutisch proces aangaan omdat je situatie of omgeving dit nog niet mogelijk maakt. Je kan bv. geen trauma verwerken als je je nog in een onveilige situatie bevindt. Bespreek met je behandelaar waar jouw eerste noden liggen en wanneer een psychotherapeutisch proces voor jou aangewezen is.