

Psychotherapie



Richtlijnen keuze
therapeut

Praktijk de Cocon

vit



Vereniging van Integraal Therapeuten

Psychotherapie

Richtlijnen bij het maken van een keuze voor therapeut(e)

Als je het besluit genomen hebt, dat je in therapie wilt gaan, is dat al een hele stap die je gezet hebt. Vervolgens kun je een therapeut aangewezen krijgen of je hoort goede berichten over een therapeut. Je kunt ook op internet gaan zoeken naar iemand die bij je past. Belangrijkste is, dat jij je veilig kunt voelen bij een therapeut.

Er zijn vele psychologische stromingen die met jou specifieke probleem aan de slag kunnen. Wat is nu de juiste? Wat past er bij jou speciale probleem of klacht? Gelukkig hoeft jij je daar niet druk over te maken, dat is het werk van de therapeut. Meestal na een intakegesprek kan hij aangeven, welk behandelplan hij gaat voorstellen om je van je probleem af te helpen.

Het enige wat belangrijk voor je is, dat het klikt met je therapeut. Wat is een klik? Je voelt je gehoord, je voelt je begrepen, je voelt empathie, je voelt integriteit. Jij kunt je eindelijk kwetsbaar opstellen en je therapeut gaat jou verder helpen om in proces te gaan, want een therapeut lost je probleem niet op. Je zult het zelf gaan doen. Hij of zij is slechts de gids in jou unieke proces. Wat er ook is gebeurt.

Hoe vindt je nu een therapeut die bij je past? Bij wie het klikt?

Vaak kun je dit al aanvoelen of horen tijdens je eerste contact. Jij belt en wilt een afspraak. Als je goed luistert naar de ander kun je aanvoelen of hij/zij wel naar jou luistert. Zo niet, dan kom je al in twijfel. Meldt in dat geval gelijk je twijfel, dan kun je onderzoeken in hoeverre de therapeut integer overkomt. Als hij/zij gelijk gaat overtuigen of zich zelf verdedigen, stop dan met het maken van een afspraak en zet je zoektocht voort.

De therapie is succesvol als jij het gevoel hebt, dat je bent opgeschoten en je in ieder geval beter voelt, dan dat je aan het begin was. Houdt er wel rekening mee, dat ieder proces zijn eigen tempo heeft en vaak in stapjes genomen wordt. Dat betekent dat het goed mogelijk is, dat je in eerste instantie bent opgeschoten en later weer een nieuw vraagstuk hebt om dieper te gaan. In dit geval is dat uitstekend, want je ervaart zelf je groeiproces. Het blijft bij iedere psycholoog of therapeut zo, dat jij zelf het werk gaat doen. Als je denkt dat iemand anders het voor je gaat oplossen, dan kun je beter thuis blijven, omdat je dan niet verder komt. Tijdelijk een oplossing is zonde van de tijd en van het geld.



Je kunt doorverwezen worden voor eerste lijnhulpverlening. Dat betekent dat je bij psychologen terecht kunt (GZ-psycholoog of klinische psycholoog, vaak van Riagg/Bavo). Vaak is het zo, dat je dan lange tijd in therapie kunt gaan. Het lijkt goedkoper voor je uit te pakken, omdat de eigen bijdrage voor de ziektekostenverzekeraar relatief laag is, echter er zit wel een maximum aan sessies aan vast en vaak gaan de psychologen nog lange tijd met je door. Vaak tegen hogere tarieven en zonder vergoeding. Uiteraard geldt dit ook voor de alternatieve hulpverlening. Als er een maximum vergoedingsgrens wordt bereikt, dan houdt de vergoeding ook op. Meestal is er een bijdrage van de vergoeding door de ziektekostenverzekeraar. Het hangt af van je polis. Controleer dat bij je verzekeraar. Alternatieve hulpverlening is meestal gericht op kortdurende therapie. Dat betekent dat het overzichtelijk is voor je en als je werkelijk van je probleem af wilt vaak voldoende is om dat in maximaal 20 sessies te realiseren. Gemiddeld kom je meestal rond de 10 sessies uit. Bij EMDR therapie kan het zo zijn, dat je na 3 sessies weer verder kunt, dat het is opgelost.

Voor een goede keuze heb je dus te maken met een aantal belangrijke voorwaarden:

1. klikt het met de persoon (luister goed hoe hij reageert en of je daarbij veiligheid voelt);
2. onderzoek hoe hij je probleem gaat aanpakken, wat gaat hij doen.
3. is hij/zij aangesloten bij een erkende beroepsvereniging?
4. valt hij onder de vergoedingen bij ziektekostenverzekeraars? Zo ja, op welke wijze?
5. valt hij/zij onder een tuchtcollege? (voor als het eventueel na verloop van tijd niet meer veilig is)
6. hoe presenteert de therapeut zich op internet? Spreekt dat je aan?

Bij het kiezen van een therapeut ga je op gevoel af. Als je juist een probleem hebt om in je gevoel te komen, dan is de aansluiting vanuit je denken belangrijk: voldoet hij aan de eisen die ik als cliënt stel. Bij relatietherapie is het van groot belang, dat beide partners zich gehoord voelen en dat beide partners zich vrij voelen zich te kunnen uiten. Hierbij is veiligheid erg belangrijk, ook als het thuis onveilig is. Als beide partners instemmen kun je aan de slag.

Voor meer informatie over de behandeling bij Praktijk de Cocon lees de brochure!



De therapeut bij Praktijk de Cocon is Ruud van Lent.

Vanaf 2004 heeft hij zijn praktijk in Middelharnis. Tevens is hij eigenaar van het Centrum de Cocon die hij vanaf 2006 startte. Ruud is afgestudeerd aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie in Integratieve Psychotherapie. Daarnaast is hij verder gaan studeren aan de Open Universiteit om dieper onderzoek te kunnen gaan doen in de psychologie. Vooral de klinische neuropsychologie voor volwassenen en kinderen heeft zijn voorkeur gehad. Tevens heeft hij zich verdiept in gehechtheid en ontwikkelingspsychologie. Verder is hij Relatie-en EMDR therapeut.

Naast zijn werk als therapeut, is hij docent aan Hogescholen en Academische Opleidingen voor kindercounseling, jongerencounseling, relatiecounseling en opvoedcoaching. Voor meer informatie over de man Ruud van Lent kijk op www.ruudvanlent.nl.

Werkwijze:

Na het maken van een afspraak voor een intakegesprek kun je de behandelingsovereenkomst downloaden van de site (pdf). Vul deze in en onderteken de overeenkomst. Tijdens het intakegesprek kun je kennismaken met de therapeut. Je merkt gelijk of je bij de juiste persoon bent gekomen om datgene te bespreken, wat jij wil aanpakken. Tijdens de intake wordt ook het behandelplan besproken, waarmee gewerkt gaat worden. Er wordt gestreefd naar een kortdurende therapie (maximaal 20 sessies). Een sessie duurt gemiddeld 60 minuten. Het kan iets uitlopen (zeker bij EMDR), als het nodig mocht zijn.

De kosten van een sessie bedraagt € 75,00. Je kunt deze declareren bij je ziektekostenverzekering. Afhankelijk van je polis krijg je alles of een gedeelte vergoed. Controleer je polis op aanvullende verzekering vergoedingen alternatieve behandelingen. Na iedere sessie ontvang je de factuur en deze kun je gelijk per pin betalen.

De therapeut heeft geheimhoudingsplicht. Praktijk de Cocon is aangesloten bij de beroepsvereniging voor integrale therapeuten (VIT). Voor meer informatie www.vit-therapeuten.nl.

Voor klachten kunt u terecht bij de VIT. Tevens kunt u gebruikmaken van de tuchtcommissie van de koepel organisatie RBNG, namelijk de TBNG. Voor meer informatie zie www.tbng.nl of www.rbng.nl. De Praktijk heeft een beroepsaansprakelijkheidsverzekering lopen bij DAS.

Verdere gegevens Praktijk:

AGBcode 90-015662

Licentiecode RBNG 103067R - Code Beroepsvereniging VIT : 225.07.A