

# Psychotherapie



brochure

Praktijk de Cocon

vit



Vereniging van Integraal Therapeuten

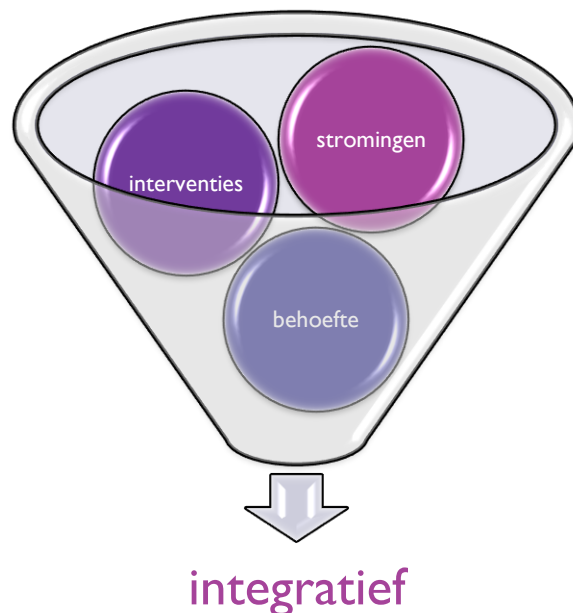
# Psychotherapie

## Brochure

Psychotherapie helpt je af te rekenen met vervelende gevoelens, storende gedachten, sociale problemen, terugkerende problemen waar je veel last van hebt. Praktijk de Cocon maakt gebruik van de integratieve methode. Integratief wil zeggen, dat jij als cliënt centraal staat. Veel hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg maken gebruik van protocollen. Soms is het noodzakelijk een protocol na te streven, echter de cliënt bepaald zelf wat nodig is.

Het model van Integratief bestaat uit drie hoofdthema's:

1. Stromingen binnen de psychotherapie waaruit gekozen kan worden;
2. Vele Interventies die gebruikt kunnen worden;
3. Afstemming op de behoefte en leefwijsheid van de cliënt.





1.

Integratief wil ook zeggen, dat de hulpverlener gebruik maakt van vele stromingen binnen de psychologie. Hij richt zich niet op een bepaalde invalshoek. Hij kijkt naar de cliënt en stemt vervolgens af, hoe zijn behandelplan eruit komt te zien. Daarbij maakt hij gebruik van vele stromingen.

Psycho-dynamische therapie (afstemmingen tussen gevoel en denken, o.a. RET- NLP-emoities)

Psycho-cognitieve therapie (afstemming in cognities, ons denken)

Psycho-analytische therapie (afstemming in oorzaken en gevolg)

Gedragstherapie (afstemming in ons gedrag)

Psycho-sociale therapie (afstemming in de interactie met anderen)

Psycho-educatieve therapie (benoemen van processen, gedragingen, gevoelens, cognities)

Spirituele therapie (filosofische benadering)

Directieve therapie (concrete doelen benoemen, aanwijzingen ontvangen, gericht op actie)

Psycho-somatische therapie (terugkerende lichamelijke klachten oplossen)

EMDR therapie (bij oplossen van trauma's, angsten en verwerkingen)

Een integratief Therapeut is gedurende zijn studie in al deze stromingen onderwezen en heeft de synergie tussen de aandachtsgebieden op elkaar afgestemd. Het behandelplan is hierbij belangrijk om te weten hoe de therapeut zijn hulpverlening gaat aanbieden.

2.

Integratief wil ook zeggen, gebruikmaken van vele interventies. Dit zijn bepaalde hulpmiddelen die ingezet kunnen worden om verder te komen of af te rekenen met bepaalde gevoelens.

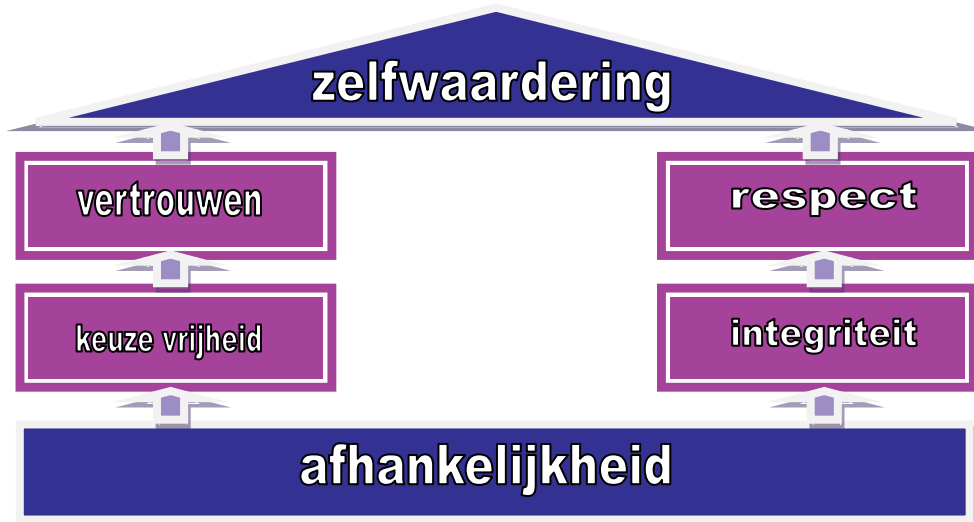
Enkele voorbeelden:

- \* Grote – Kleine model (voor oplossen vastlopende patronen uit jeugd)
- \* Conflict model (voor oplossingen te zoeken bij twijfel en voortdurende onzekerheid)
- \* Actieve Imaginatie uit de hypnotherapie (voor omzetten negatieve beeldvorming)
- \* Passieve Imaginatie (voor omzetten hardnekkige gedachtes)
- \* NLP (neuro linguïstisch programmeren voor o.a. veranderingen in overtuigingen)
- \* Kunstzinnige interventies om veranderingen aan te brengen in mentale problematiek
- \* Zandloper model (om dieper te komen bij aanwezige gevoelens)

3.

Behoeften van de cliënt. Iedere cliënt kent zijn/haar eigen behoeftes. Als een Client zegt, dat hij/zij het niet weet, gaan we op onderzoek uit. Op dat moment zijn we al bezig met het naar binnenkijken van de mentale mogelijkheden van de cliënt. Er worden altijd behoeftes gevonden. Ieder mens koestert behoeftes (Maslov), echter weet het vaak niet te benoemen.

Behoeftes zijn per cliënt uniek. Vandaar een integratieve aanpak. Iedere cliënt komt met een hulpvraag. Deze hulpvraag verwijst al naar een behoefte. Door deze analytisch te maken komen we vaak bij het probleem achter het probleem. Dit gebeurt tijdens het intakegesprek. Sluit het aan bij de gevoelens en belevenis van de cliënt, dan komt er vertrouwen om te gaan werken aan een behandelplan of aanpak. De therapeut geeft altijd inzage in het behandelplan. Een behandelplan kan tijdens de therapie veranderen, omdat er misschien iets anders geraakt wordt, wat later boven komt. Het einde van de therapie is daar, waar antwoord wordt gegeven op de uiteindelijke eerste hulpvraag. Mocht er iets anders geraakt zijn, dan verandert de hulpvraag en het behandelplan. De therapeut houdt er dossiervorming op na. Al zijn notities worden daarin vermeld. Vanuit die notities volgt een rapportage. Deze rapportage is eigendom van de cliënt en kan altijd opgevraagd worden (na de therapie). De rapportage wordt veelal gekoppeld aan de DSM-4. Eventueel op verzoek van de cliënt, kan de rapportage afgegeven worden voor een andere hulpverlener of huisarts. De therapeut kan ook navraag doen bij andere hulpverleners als de Client elders is geholpen (uiteraard na toestemming van de cliënt). De meeste hulpvragen komen voort uit een lage vorm van zelfwaardering (zie model zelfwaardering).



Voor meer informatie over dit model verwijst ik je naar de artikelen op de website.



De therapeut 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. Inmiddels is Ruud Ontwikkelingsdeskundige. Verder is hij Relatietherapeut en EMDR therapeut.

In 2013 opent Ruud zijn tweede Centrum. Nummer 13 Psychotherapeutisch en Sociaal Pedagogisch Centrum te Mijnsheerenland. Voor meer informatie over de man Ruud van Lent kijk op [www.ruudvanlent.nl](http://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 € 90,00. 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](http://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](http://www.tbng.nl) of [www.rbng.nl](http://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