

Wat moet u zich voorstellen van de behandeling?

U bent uit vorm, het gaat niet meer zo goed met u: u bent onrustiger, onzekerder, u piekert meer dan bij u past, u heeft allerlei klachten zoals zenuwachtigheid, paniek, u bent minder opgewekt, heeft minder plezier in de dingen, u ziet het vaak niet meer zo zitten, u bent prikkelbaarder, emotioneler.

U wilt graag weer functioneren zoals vroeger toen u al die klachten niet had en nog goed in vorm was. Uw dokter adviseert u naar een psycholoog te gaan en als u mij belt, maken we een afspraak op een tijd die beiden schikt.

Wanneer u zich aanmeldt, stuur ik u , als u dat wilt, over de beveiligde mail, één of meerdere psychologische tests toe. Als u die invult en terugstuurt, kijk ik het na en bespreken we de uitslag tijdens het eerste gesprek. U vertelt in dat eerste gesprek waar u nu allemaal last van heeft en hoe dat voor uw gevoel, zo is gekomen. We bekijken samen de uitslagen van de psychologische tests, die u al heeft ingevuld. Dan hebben we een goed beeld. Dat bespreken we samen en u vertelt waar u van af wilt komen. Dan bespreken we hoe we dat kunnen gaan doen : er zijn vaak verschillende manieren om de problemen aan te pakken en u heeft er zelf al vast veel aan gedaan en u heeft zelf waarschijnlijk wel een idee hoe u sommige problemen wilt aanpakken. We maken samen een afspraak hoe we uw problemen gaan aanpakken en in welke volgorde we dat gaan doen: dat is dus een plan hoe u van uw narigheid afkomt en hoe u weer goed in vorm raakt.

Ik vertel u hoeveel behandelingen daar waarschijnlijk voor nodig zijn.

Ik leer u dan een aantal praktische psychologische oefeningen; dat zijn bepaalde handigheden, handvatten om met die problemen om te gaan, om dingen anders te gaan doen en om er andere tegen aan te leren kijken, waardoor u er minder last van heeft.

De dingen die ik met u bespreek, krijgt u van mij mee op schrift.

Wanneer u dat prettig vindt, zorg ik er voor dat u kunt inloggen op een beveiligde site waar ik dingen voor u klaarzet zoals extra uitleg, lessen hoe dingen werken en hoe je dingen zelf kunt veranderen, oefeningen, video's, formulieren of ik wijs u op een praktisch filmpje op internet. Die kunt u dan thuis rustig op uw eigen computer gaan bekijken en dan kunt u er hopelijk wat mee gaan doen. Dat is interessant en dat zal u helpen.

U zult nu misschien denken, hoe moet ik me dat voorstellen?

Stel u voor dat u veel te veel piekert en daar te vaak somber van wordt. Dan leg ik u uit wat u daar zelf tegen kunt doen en ik zet voor u een paar interessante videotjes klaar waarin extra uitleg wordt gegeven en waarin praktische tips gegeven worden . Die videotjes duren meestal een minuut of 5.

Elke volgende keer dat we met elkaar spreken, bespreken we hoe het nu met u gaat, of het een beetje gelukt is met de psychologische handigheden die ik met u besproken heb, of de video's u hebben geholpen en wat u verder kunt doen om weer in vorm te raken.

Wanneer het niet goed gaat met een oefening of als u het gevoel heeft dat het goed mis met u gaat, mag u me bellen, ook buiten kantooruren en ook op zaterdag. Graag na half negen 's ochtends en voor negen uur 's avonds.

U bent de baas, u betaalt, dus u bepaalt welke problemen u wilt aanpakken.

Een behandeling duurt, afhankelijk van de zwaarte van de problemen, een aantal afspraken. We maken een schatting van hoeveel afspraken uw behandeling zal tellen.

Het gaat er in de behandeling niet alleen om dat u van dat vervelende gepieker, die paniek, die lusteloosheid of van die vermoeidheid afkomt, maar u moet weer echt in vorm komen, u moet weer een actief leven kunnen leiden. Een geblesseerde voetballer met veel pijn in zijn been wil niet alleen maar van zijn pijn af, maar wil ook weer in vorm wil raken en een goede wedstrijd spelen. Bij u zal het net zo zijn, u wilt van de narigheid van uw probleem af (geen last meer van onzekerheid, angst, paniek, piekeren, neerslachtigheid, moeheid en prikkelbaarheid), maar u wilt zich prettig voelen en weer kunnen gaan als een speer. In de behandeling gaat het dus steeds over twee dingen: hoe kom ik van mijn narigheid af én hoe raak ik weer in vorm. Als de behandeling klaar is, bespreek ik met u wat u kunt doen om in vorm te blijven en dat geef ik u in een brief mee met goede tips. Dat helpt u om niet weer in te zakken.