

Waarop moet je letten bij een psychotherapeut?

Een Vertrouwde Connectie: Je zou je comfortabel en veilig moeten voelen bij je therapeut. Het moet iemand zijn die luistert zonder oordeel en je echt hoort.

Kwalificaties: Zorg ervoor dat de therapeut gecertificeerd en getraind is in de therapievorm die aansluit bij jouw behoeften.

Duidelijke Communicatie: Een goede therapeut helpt je om doelen te stellen en geeft richting, maar altijd in een tempo dat voor jou goed voelt.




Ethische Zorg: Je therapeut moet altijd jouw grenzen respecteren en de sessies vertrouwelijk houden.

Ondersteunende Vooruitgang: Hoewel therapie soms uitdagend kan aanvoelen, zou je na verloop van tijd beter, sterker en hoopvoller moeten worden over de toekomst.

Scan de QR-code om een afspraak te plannen bij een van onze beschikbare, erkende psychotherapeuten



Contact

-  Eugène Plasky laan 8.12
-  +32 2 306 51 40
-  www.mentalhealth.brussels



Brussels
Mental Health
Center



Brussels Mental Health Center

www.mentalhealth.brussels

Informatiebrochure

**Wat is
Psychotherapie?**

Wat is Psychotherapie?

Psychotherapie, ook wel gesprekstherapie genoemd, is een ondersteunend en helend proces waarin je samenwerkt met een getrainde psychotherapeut om jezelf beter te begrijpen, uitdagingen in het leven aan te gaan en gezondere manieren te vinden om hiermee om te gaan. Het is een veilige plek waar je je gevoelens, gedachten en ervaringen kunt onderzoeken, met iemand die echt luistert en je helpt op weg naar positieve verandering.



Hoe werkt psychotherapie?

Jouw Verhaal Begrijpen: Je therapeut helpt je om je gevoelens - of het nu om stress, verdriet, relatieproblemen of iets anders gaat - te onderzoeken, en te begrijpen waar ze vandaan komen. Dit is een geleidelijk proces.

Ontdekken van Patronen: Samen kijk je naar patronen in je gedachten en gedrag die je misschien tegenhouden of stress veroorzaken.

Nieuwe Hulpmiddelen Leren: Soms kunnen praktische tools en technieken worden gebruikt om emoties te beheren, met stress om te gaan en veerkracht op te bouwen.

Wat maakt psychotherapie effectief?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat psychotherapie effectief is door een aantal kerncomponenten die bijdragen aan het succes:

De Band met je Therapeut

Een sterke relatie tussen jou en je therapeut is een van de belangrijkste redenen waarom therapie werkt. Als je je veilig en begrepen voelt, kun je meer open zijn over je gevoelens, wat enorm helpt bij het maken van vooruitgang. Onderzoek laat zien dat deze vertrouwensband een grote invloed heeft op hoe goed je je na de therapie voelt.

Empathie en Hoop

Een goede therapeut zal niet alleen luisteren, maar ook echt proberen te begrijpen wat je doormaakt. Deze empathie helpt je om je gehoord en gesteund te voelen, wat je hoop geeft dat dingen beter zullen worden. Dit gevoel van hoop is heel belangrijk voor je herstel.



Samenwerken aan Doelen

In therapie werk je samen met je therapeut om doelen te stellen en stappen te ondernemen die je helpen om vooruit te komen. Of het nu gaat om het veranderen van negatieve gedachten of het verbeteren van relaties, deze gezamenlijke inspanning maakt een groot verschil.

Referenties:

Wampold, B. E. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? An update. *World psychiatry*, 14(3), 270-277.

