

KOSTPRIJS

Psychotherapeutische gesprekken duren gemiddeld 45 minuten.

Intakegesprek: 55 euro
Vervolggesprek: 40 euro

De afrekening gebeurt via een factuur.

De meeste ziekenfondsen voorzien geen tussenkomst bij het raadplegen van een psycholoog. U vraagt dit best na bij uw ziekenfonds, aangezien er verschillen zijn tussen de mutualiteiten.

Indien u niet aanwezig kan zijn op de afspraak, dient u minimum 24 uur op voorhand te annuleren. Zo niet, wordt er een administratieve kost van 25 euro aangerekend.

HOE AANMELDEN

U kan op eigen initiatief bij ons terecht, of op verwijzing van de huisarts of psychiater.

U neemt best telefonisch contact op indien u een afspraak wenst. Nadien ontvangt u een brief ter bevestiging van de afspraak.

Op de dag van de afspraak dient u zich in te schrijven aan het onthaal, waarna men u zal doorverwijzen naar polikliniek 31.

MEER INFO?

Cindy Schultz
Psycholoog – cognitief gedragstherapeut

Tel.: 011 71 54 80
E-mail: cindy.schultz@sfz.be



Ambulante Psychotherapie

WAT IS PSYCHOTHERAPIE

Psychotherapie is de behandeling van psychische en psychosociale problemen waarbij gebruik gemaakt wordt van gesprekken tussen de psychotherapeut en de cliënt. Het doel is om **inzicht** te krijgen in het ontstaan en voortbestaan van de problemen. Sterktes en kwetsbaarheden worden in kaart gebracht. De cliënt wordt gestimuleerd om actief bij te dragen aan zijn/haar eigen welzijn. De **samenwerking** tussen therapeut en cliënt is dan ook van groot belang.

De gesprekken vinden op regelmatige basis plaats, zodat de evolutie opgevolgd kan worden door de therapeut.

Psychotherapie wordt dikwijls aangewend als aanvullende behandeling (bv. samen met een medicamenteuze behandeling), maar het kan ook op zichzelf staan.

COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE

Cognitieve gedragstherapie is een therapievorm waarbij men stilstaat bij **gedachten**, **gevoelens** en **gedrag**. Er wordt onder de loep genomen welke gedachten en gedragingen ons vooruit helpen in het leven en welke niet. Samen met de therapeut onderzoekt de cliënt manieren om (anders) om te gaan met de uitdagingen van het leven.

Er wordt dikwijls gebruik gemaakt van opdrachten voor thuis, zodat de cliënt tussen de afspraken door bezig blijft met de therapie. Het blijft dus niet louter bij 'praten over' en dit vraagt wel enige **inzet** van de cliënt.

Enkele technieken die veelal gebruikt worden, zijn:

- psycho-educatie
- dagboek bijhouden
- uitdagen van niet-helpende gedachten
- rollenspel
- exposure (blootstelling aan hetgeen angst oproept)
- gedragsexperimenten
- relaxatie, mindfulness
- ...

VOOR WIE

Iedereen die denkt er baat bij te hebben kan zich aanmelden voor een gesprek bij de psychotherapeut. Doorgaans is er wel enige lijdensdruk aanwezig bij de cliënt en/of zijn/haar omgeving. Belangrijk is dat er een zekere motivatie is bij de cliënt om aan de slag te gaan met de huidige problemen.

Soms kan het aangewezen zijn dat de partner (of een ander familielid) meekomt op gesprek. Dit gebeurt steeds in overleg tussen therapeut en cliënt.

Met welke klachten kan u bij ons terecht?

- Depressie
- Angststoornissen (paniekstoornis, enkelvoudige fobieën, sociale fobie)
- Overspannenheid, burn-out
- Post-traumatische stress
- Obsessies en dwanghandelingen
- Misbruik van middelen (alcohol, drugs)
- Interpersoonlijke/relatieve moeilijkheden
- Zingevingvragen
- Rouwverwerking
- Omgaan met ziekte/fysieke beperkingen

Met welke klachten kan u niet bij ons terecht?

- Zware verslavingsproblematiek
- Agressieproblematiek
- Acute crisisopvang
- Gerechtelijk advies of onderzoek