

De eerste stap: Contact zoeken met een therapeut.

Niet vreemd dat je spanning voelt bij de beslissing rondom het zoeken van een therapeut. Voor het eerst contact opnemen met diegene die je hebt uitgekozen kan je de kriebels bezorgen. En toch ben je met het bezoeken van deze site al bezig je te oriënteren.

Dan heb je alle tekst doorgelezen, er veel tijd aan besteed, en dan twijfel je toch nog. Niet vreemd, omdat dit best een belangrijke stap is. En toch, zou het niet zo zijn dat je diep van binnen allang weet of diegene waarvan je een site gezien hebt past of niet? Laten we dit gevoel nu eens wat langer bekijken. Het blijkt namelijk dat ongeveer de helft van de kans of een therapie slaagt of niet, komt door de klik tussen de therapeut en jou. Als je dan ook nog beseft dat we heel vaak in een flits al weten of we iemand mogen of niet, dan is deze optelsom niet heel lastig te maken. Als er een klik is, dan is er ook vaker vertrouwen. En vertrouwen is nodig om te durven bespreken wat dwars zit en waar je hulp voor vraagt.

Therapeuten weten dit ook, en tijdens opleidingen wordt dit als een belangrijk onderdeel gezien van de cliënt-therapeut relatie. Ook therapeuten zijn maar mensen. Zoals het voor jou werkt, zo werkt het ook voor de therapeut. De ene cliënt is de andere niet. Met de één is er een supergoed contact, met de ander wat minder. Voelt de therapeut weerstand, of een onderbuikgevoel dat de relatie niet optimaal genoeg is voor een goede samenwerking, dan zal deze dit met je bespreken. Ook de therapeut is er namelijk bij gebaat dat de therapie werkt.

Helaas is niet elke therapeut of therapievorm passend bij jou, als die ook bij een familielid of vriend goed werkt. Welke bij jou past, is heel persoonlijk.

Nadat je de persoonlijke tekst van een therapeut hebt gelezen, en de foto bekeken, kijk je naar de therapievorm en opleiding van de therapeut. Voel jij je aangesproken tot wat er mogelijk is bij de praktijk, en is deze goed bereikbaar voor jou, dan is het tijd om een eerste contact te maken.

Het beste kun je een telefonische afspraak maken. Zo hoor je ook de stem, en merk je of het gesprek makkelijk verloopt. Durf je dit nog niet goed, dan is een eerste contact per mail natuurlijk een goede 2^e keuze die wat veiliger kan voelen als je niet direct durft te bellen. Je kan wat vragen per mail versturen, en is het antwoord dat wat je hoopte of verwacht, dan kan de volgende stap een telefonisch contact zijn voor een eerste kennismaking. Alles in het tempo en op de manier waarop jij je prettig voelt.

Vind je het heel spannend om naar een eerste afspraak te gaan, dan mag je altijd iemand meenemen natuurlijk. Handig is dan wel dat jij die persoon vertrouwt, omdat er best persoonlijke informatie wordt besproken tijdens een intakegesprek. En weet je nog wat ik net vertelde over de klik tussen jou en de therapeut? Voelt de kennismaking niet goed, bespreek dit gerust. Dit is niet vreemd, maar nodig. Alleen in een praktijk die bij je past werkt het voor jou. kijken

Ten slotte de kwaliteit van de therapeut. Wist je dat zelfs de titel 'psycholoog' niet beschermd is, net als die van counsellor, therapeut of coach. Hoe weet je dan of je

bij een goed opgeleide therapeut terecht komt? De meeste therapeuten zijn bij een beroepsvereniging aangesloten, en zullen dit op hun site weergeven. Twijfel je, dan kan informeren bij je zorgverzekering, of kijken op de site van de beroepsvereniging zelf ook helpen. Zo weet je of de therapeut die je in gedachten hebt, goed is opgeleid.



Hopelijk helpt deze info je bij het kiezen van een praktijk die past.

Groetjes, Kitty