

Inzichtgevende Psychotherapie



faas
psychologie



Inzichtgevende psychotherapie

Wat is inzichtgevende psychotherapie?

Inzichtgevende psychotherapie is gericht op het zicht krijgen op terugkerende interactiepatronen die vaak zijn ontstaan in de kindertijd. Bewustwording van deze patronen, op een meer emotioneel niveau, kan het voor iemand mogelijk maken andere en gezondere keuzes te maken in het leven.

Bij inzichtgevende psychotherapie wordt persoonsgericht, procesgericht en pragmatisch gewerkt. Persoonsgericht betekent dat de patiënt als persoon centraal staat en de patiënt zelf bepaalt wat hij wel en niet in de therapie aan de orde wil stellen en hoe ver hij daarin wil gaan. Procesgericht wil zeggen dat de therapie een proces is dat erop gericht is het denken, voelen en handelen te integreren. Pragmatisch houdt in dat de therapie niet aan één manier van werken vastzit, maar meerdere benaderingswijzen kent.

Wat is het doel?

Het doel van deze therapie is om meer inzicht te krijgen in de achtergronden en oorzaken van problemen, klachten of datgene waar je in vastloopt. De volgende stap is ervoor te zorgen dat je je vrijer voelt in het dagelijkse leven en in contact met anderen, zodat je meer in harmonie kunt leven met jezelf en anderen.

Werkwijze

De behandeling bestaat uit wekelijkse bijeenkomsten. Er dient rekening te worden gehouden met de gemiddelde deelname van 12 maanden. Tijdens de behandeling krijgen deelnemers inzicht in hun eigen functioneren en de oorsprong van de klachten.

Voor wie?

Deze behandeling is voor mensen die willen leren om terugkerende problemen aan te pakken. Dit kan gaan om problemen op het vlak van relaties, sociale contacten, studie of werk. De problemen hangen vaak samen met klachten als somberheid, angst, een laag zelfbeeld, eenzaamheid, onzekerheid, moeite om voor zichzelf op te komen en eigen grenzen aan te geven, relatieproblemen en werkproblemen. Er kan sprake zijn van verschillende soorten problemen en veelal is er sprake van onderliggende persoonlijkheidsproblematiek. Deelnemers kunnen in het dagelijks leven zelfstandig functioneren. Voorts zijn deelnemers in staat om te reflecteren op zichzelf.

“Deze behandeling is voor mensen die willen leren om terugkerende problemen aan te pakken.”

Waarom groepstherapie?

Groepstherapie biedt, anders dan individuele therapie, meer mogelijkheden om in het contact met andere mensen in een veilige omgeving te oefenen. Ook kun je veel leren van het eigen functioneren in de groep omdat dit vaak uw eigen aandeel in de moeilijkheden verheldert. Deze therapievorm is ook individueel te volgen.

IK BEN GEÏNTERESSEERD. HOE NU VERDER?

Deelnemers kunnen zich met een verwijsbrief van de huisarts aanmelden bij Faas Psychologie. Op basis van een intakegesprek wordt beoordeeld of de behandeling bij de klachten past. Als men al patiënt is bij Faas Psychologie kan de therapie samen met de (regie)behandelaar worden besproken.

