

Interpersoonlijke psychotherapie (eclectisch referentiekader, schematherapie, psychodynamische therapie):

dit is een behandelvorm om mensen met psychische klachten en problemen te helpen. De behandelvorm bestaat uit het voeren van gesprekken. Dit kan zowel face-to-face als on-line via (veilig) beeldbellen. Het is belangrijk dat jij je vertrouwd voelt bij de behandelaar zodat jij je veilig genoeg voelt om jouw problemen te bespreken. Tijdens de psychotherapiesessies kun jij je gesteund en begrepen voelen; ook kun je geconfronteerd worden met pijnlijke, verdrietige, boze, gekwetste en onmachtige gevoelens. Ook krijg je meer inzicht en zicht waar je problemen mee te maken hebben en waar ze vandaan komen. Jouw eigen levensgeschiedenis speelt daarbij vaak een belangrijke rol. Soms kunnen psychische problemen ook tot lichamelijke klachten leiden: psychotherapie kan helpen deze samenhang te ontdekken. Het stilstaan bij gevoelens kan soms moeilijk en ongewoon/ onbekend zijn. Je leert om stil te staan bij je gevoelens, gedachten en jouw eigen ervaringen; het is belangrijk dat je woorden gaat geven aan wat er in je omgaat. De behandelaar kan de problemen niet voor jou oplossen. Wel kun je hulp krijgen bij het beter of anders met jouw problemen leren omgaan zodat je minder last ervaart. Je ontdekt gaandeweg hoe je met jouw klachten om kunt gaan. Je krijgt meer inzicht in je eigen aandeel in het ontstaan en het hanteren van de problemen, waardoor je meer greep krijgt op jouw eigen leven.