

Werkwijze, huisregels en beroepskwalificaties

Aanmelding is meestal telefonisch. Dat leidt in veel gevallen tot een afspraak. Meestal lukt het om die binnen twee weken in te plannen. In het eerste gesprek brengen we uw vraag of probleem in kaart. Ik geef mijn visie en doe een voorstel hoe mijn hulp er uit zou kunnen zien. Gebruikelijk is dat er dan een serie gesprekken volgen. Hoeveel en met welke frequentie hangt vooral af van de complexiteit en de ernst van de vraag of het probleem. Alles wordt in onderling overleg bepaald.

Ik vergelijk mijn rol met die van een coach in de sportwereld: ik zorg voor een goede begeleiding, waaraan u het meeste heeft als u de dingen die u leert zelf in uw dagelijks leven gaat toepassen.

Zowel in gesprekstherapie als bij coaching werk ik met Cognitieve gedragstherapie (CGt), een combinatie van gedragstherapie en cognitieve therapie. Bij gedragstherapie ligt de nadruk op het wijzigen van gedragspatronen die emotionele problemen in stand houden. Bij cognitieve therapie ligt de nadruk op het wijzigen van de manier van denken die patiënten hanteren.

CGt is wetenschappelijk onderbouwd en goed onderzocht op werkzaamheid. Het is de meest effectieve behandeling bij allerlei psychische klachten. 8 tot 15 gesprekken zijn meestal voldoende om uw klachten aanzienlijk te verminderen en de zin, plezier en voldoening in uw leven terug te brengen of te vergroten.

In de CGt gaat het vooral over moeilijkheden die in het heden spelen. Er is een open en gelijkwaardige samenwerkingsrelatie tussen therapeut en cliënt. De therapeut werkt veel met uitleg, oefeningen en huiswerk. De behandelingen zijn klacht- of probleemgericht en kortdurend van opzet. De meeste behandelingen nemen tussen de tien en vijftwintig zittingen in beslag.

Daarnaast ben ik deskundig in op mindfulness gebaseerde psychologische hulp. Hierover heb ik als auteur en co-auteur verschillende artikelen en boeken geschreven.

Gesprekken duren 45 minuten, tenzij het anders is afgesproken. Afspraken zijn meestal op dinsdagen in mijn spreekkamer bij CampusBC, Jan Tinbergenstraat 202, 7559 ST Hengelo, telf. receptie: 074-7501515, www.campusbc.nl/routebeschrijving. Gesprekken via Skype of FaceTime worden meestal op maandagen gepland.

Alles wat u met mij bespreekt is vertrouwelijk.

Als gz-psycholoog en psychotherapeut zijn voor mij beroepscode van toepassing zoals <http://www.psynip.nl/website-openbaar-documenten-nip-algemeen/beroepscode-voor-psychologen.pdf>

Afmelden van een afspraak tot en met één dag van te voren is kosteloos. Bij afmelding op de dag van de afspraak breng ik de helft van de gesprekskosten in rekening.

De nota ontvangt u telkens over de gesprekken die u in de afgelopen maand gehad hebt. Omdat ik geen door de verzekeraar vergoede hulp aanbied kunt u dit niet declareren bij uw zorgverzekeraar.

Ik ben BIG-geregistreerd gz-psycholoog en psychotherapeut. Het BIG-register (Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg) is een Nederlandse databank waarin een aantal officieel erkende gezondheidswerkers is geregistreerd.

In het BIG-register zijn artsen, apothekers, fysiotherapeuten, gezondheidszorgpsychologen, psychotherapeuten, tandartsen, verloskundigen en verpleegkundigen opgenomen.

De deskundigheid van de geregistreerde beroepsbeoefenaren is hiermee voor iedereen herkenbaar. In het register zijn die personen opgenomen die een relevante door de overheid erkende beroepsopleiding gevolgd hebben.

Mijn belangrijkste beroepskwalificaties:

Universitaire opleiding klinische psychologie, afgerond in 1983

Psycholoog NIP, sinds 1984

BIG nummer gz-psycholoog: 69041774625, sinds 11-05-1998

BIG nummer psychotherapeut: 89041774616, sinds 25-01-1999

Gedragstherapeut VGCT sinds 1990

Supervisor/leertherapeut/docent VGCT, sinds 14 juli 1993