



Groepspraktijk voor psychologische
hulpverlening en gedragstherapie

Psychologische begeleiding en psychotherapie

Je kan bij ons terecht met een veelheid van hulpvragen. Een psychologische begeleiding of psychotherapie begint steeds met één of meerdere intakegesprek(ken) waarin je jouw probleem en je verwachtingen van therapie kan bespreken met de psycholoog. In dit diagnostisch kader bekijken wij jouw verhaal door een psychologische bril. Dit betekent dat wij je een nieuw perspectief geven vanuit onze kennis over psychopathologie, psychologische processen en psychotherapeutische modellen. We bieden je zo een kader aan waarin je je probleem kan plaatsen en anders kan gaan bekijken.

Soms volstaat één gesprek om je probleem te bespreken met de psycholoog die je dan een psychologisch advies geeft. In de meeste gevallen komen mensen een aantal keer op gesprek. Wij reiken je dan handvatten aan om beter met je moeilijkheden om te kunnen gaan en je doelen te bereiken.

Een therapie is steeds op maat en aangepast aan jouw individuele noden. Wij baseren ons steeds op recente wetenschappelijke studies en inzichten uit de ontwikkelingspsychologie, de sociale psychologie, de psychopathologie en de verschillende psychotherapeutische modellen. De psychologische hulp die wij bieden is veelal cognitief gedragstherapeutisch van aard omdat dit een vorm van psychotherapie is waarvan uit veelvuldig wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat deze effectief is bij de meeste psychische aandoeningen.