



Psychologie

Psychologie is de studie van het menselijke gedrag en de innerlijke beleving. Het doel van een psychologische behandeling is om zelfkennis en zelfinzicht te vergroten alsook het gedrag dat de balans in het dagelijks leven verstoort, te veranderen.



Wat is Psychologie?

Psychologie is de studie van het menselijke gedrag en de innerlijke beleving. Hieronder kun je verstaan wat mensen doen, hoe zij dit doen, wat mensen voelen, wat mensen denken en hoe ze tot beslissingen komen. Het doel van een psychologische behandeling is om zelfkennis en zelfinzicht te vergroten alsook het gedrag dat de balans in het dagelijks leven verstoort, te veranderen.

Waarom naar een psycholoog?

Wanneer je mentale klachten ervaart die je dagelijkse functioneren in de weg zitten kun je naar een psycholoog gaan. Deze mentale klachten kunnen komen door een verstoring zoals een periode van stress, eerdere traumatische ervaringen die je nu nog in de weg zitten, gewoontes die niet helpend zijn (bijvoorbeeld moeite om je grenzen aan te geven) of overtuigingen/gedachten die je in de weg zitten (bijvoorbeeld de overtuiging 'ik ben niet goed genoeg, ik moet mezelf bewijzen'). Door niet alleen de mentale klacht zelf aan te pakken, maar ook de versturende onderhouden- de factoren kan er een duurzame verandering tot stand komen.

Wat kan ik bij een eerste bezoek verwachten?

Tijdens het eerste bezoek zal er een intake plaatsvinden van ongeveer één uur. Dit gesprek is bedoeld om de klacht, de onderliggende factoren, de hulpvraag en de verwachtingen zo duidelijk mogelijk in kaart te brengen. Wanneer er sprake is van ernstige verslavingsproblematiek, actieve psychose of ernstige psychische (persoonlijkheids)stoornissen is behandeling in een (s)GGZ-instelling meer passend. Wanneer er wel een indicatie is om bij ons de behandeling voort te zetten stellen wij samen doelen op en kan de behandeling beginnen.

Wat kan ik bij de behandeling verwachten?

Aan de hand van de doelen wordt er middels diverse technieken gekeken naar de klacht en de onderliggende factoren. Technieken die wij gebruiken zijn onder andere Acceptance and Commitment Therapy, EMDR, gespreksvoering, ervaringsgerichte oefeningen en diverse technieken om gedragsverandering tot stand te brengen. Voor meer informatie over Acceptance and Commitment Therapy of EMDR kunt u kijken op onze website www.imc-gimborn.nl of de bijbehorende folders inzien.

Kosten en vergoeding

Psychologische behandelingen worden in principe niet door de zorgverzekeraar vergoed. Wanneer je contact opneemt met de zorgverzekeraar kan deze besluiten de behandelingen (deels) te vergoeden. Ook kan in sommige gevallen de werkgever een rol spelen bij het vergoeden van de behandelingen. Voor de behandelingen is een verwijzing van de (huis)arts niet noodzakelijk.



Integraal Medisch Centrum
Een gezond perspectief