

Bij de psycholoog

Hieronder vind je een aantal vragen en bedenkingen die wij vaak horen van cliënten. Hopelijk is dit al enigszins geruststellend voor jou. Andere vragen? Stel ze gerust, daar zijn wij voor!

Zenuwachtig?

Het is menselijk om zenuwachtig te zijn voor je gesprek. Het is heel spannend om je diepste gedachten en gevoelens te vertellen aan iemand die je totaal niet kent.

'Ik weet niet wat ik moet zeggen...'

Het is oké wanneer je niet goed weet hoe je dingen kunt vertellen. Je psycholoog helpt jou daarbij. Je mag vertellen op jouw tempo en op jouw manier.

'Ik ben bang dat ik moet huilen...'

Het is heel menselijk wanneer je huilt want dat is een gezonde uiting van emoties (de doos tissues staat al klaar 😞). Als je dat hier niet mag tonen, waar dan wel?

'Ik ben zwak'

Veel mensen denken dat ze zwak zijn als ze hulp nodig hebben. Want velen zijn opgevoed met de boodschap sterk te zijn, niet te klagen, en vooral voor anderen te zorgen. Hier hoeft dat niet.

De band met je psycholoog

We starten met het rustig opbouwen van een band. Dit is het allerbelangrijkste binnen een therapie. Wanneer er geen vertrouwen is, kun je ook niks leren.

'Dat durf ik ècht niet te zeggen...'

Je mag hier alles vertellen. Over doodnormale angsten, woede-uitbarstingen als ouder of partner, of over seksueel misbruik. En nog veel meer. Alle verhalen en alle emoties mogen er zijn, zeker hier!

Voel je geen klik?

De band met je psycholoog is het allerbelangrijkste. Voel je geen klik? Geef dit gerust aan. Je psycholoog kan dat wel aan en helpt je zoeken naar iemand anders.

Andere vragen? Stel ze gerust; wij zijn hier voor jou!