

Dit zou in de
wachtzaal van
elke psycholoog
moeten hangen

@leerpositiefdenken

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.

@leerpositiefdenken

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

@leerpositiefdenken

Het is oké wanneer
je niet goed weet
wat je moet zeggen.
Je psycholoog helpt
jou daarbij. Je mag
vertellen op jouw
tempo en op jouw
manier.

@leerpositiefdenken

Je mag hier
alles vertellen.
Over angsten,
plotse woede-
uitbarstingen en
seksueel misbruik.
Alle ervaringen en
alle emoties mogen
er zijn, zeker hier!

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?

@leerpositiefdenken

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 voor anderen te
zorgen. Hier hoeft
dat niet.

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.

Stuur dit gerust
door naar iemand
waar je van denkt
dat die het wel
kan gebruiken.
Zo helpen we
elkaar!

@leerpositiefdenken

