



Een psycholoog kan uitkomst bieden...

Alles wat je moet weten over de
psychologische dienst

01

Wat doet een psycholoog?

- Luistert écht en onbevooroordeeld.
- Concretiseert de hulpvraag.
- Bekijkt de situatie met een open, neutrale blik.
- Leert je naar jezelf te kijken (zelfreflectie) en patronen van terugkerend gedrag te herkennen. Stelt andere mogelijkheden voor.
- Maakt observaties: hoe kijk je naar situaties? Wat denk/voel je daarbij? Hoe beïnvloedt dit je gedrag?
- Dringt geen adviezen op.
- Geeft je kennis mee over bepaalde processen die aan het probleem gerelateerd zijn.
- Houdt rekening met jouw eigenheid en hoe jij de dingen wil aanpakken.
- Confronteert je: met dingen die jij als vanzelfsprekend ziet maar die kunnen veranderen; met gewoonten, vervelende karaktertrekjes.
- Onderzoekt samen met jou wat er aan de hand is en wat je wil bereiken (wat is het doel?).
- Reikt je een ander perspectief aan om de situatie te bekijken.
- Ordent gedachten.
- Zorgt voor een comfortabele en veilige setting.

02

Wat doet een psycholoog NIET?

- Gooit het roer niet om maar probeert ervoor te zorgen dat je dat zelf kunt.
- Zegt niet enkel 'hm' maar geeft je ook opdrachten mee en laat je andere gedragingen/reacties uitproberen.
- Heeft niet alle antwoorden, maar gaat samen met jou op zoek naar antwoorden.
- Plakt geen stempels.

03

Clichés

- Naar een psycholoog gaan ... Ik ben toch niet gek!
- Psychologen kunnen gedachten lezen.
- Een psycholoog gaat mij in een mum van tijd kunnen analyseren.
- Hoe kan praten mij beter maken? Ik moet het toch zelf doen!!
- We beschikken over gewone stoelen, niet enkel over sofa's.



Op welke manier een psycholoog helpt, hangt af van de achtergrond, theorieën, individuele aanpak, ... Tussen psycholoog en cliënt moet het vooral goed 'klikken'.

Je mag:

- eens uitrazen;
- gedachten die te gek zijn voor woorden wél uitspreken;
- zelf feedback geven over wat voor jou wel/niet werkt.

Een psycholoog kan voor allerlei problematieken gecontacteerd worden. Het móet niet om een depressie, angststoornis, psychose, ... gaan. Van zodra je je veel zorgen maakt over een bepaalde situatie of je je overvraagd voelt (zorg om ouders die zwaar weegt, dingen uit het verleden die onverwerkt zijn, relatieproblemen, te hoge werkdruk, ...) kun je terecht bij een psycholoog. Hoe lang de begeleiding duurt, hangt af van verschillende factoren en is op voorhand moeilijk in te schatten.



Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met de psychologische dienst:

Nele Kerkhofs
tel.: 011 69 93 26

Stephanie Macoy
tel.: 011 69 93 25

Hilde Severijns
tel.: 011 69 93 27



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Volg ons op   