

Voor de eerste keer naar IPO?

Psychotherapie

Kom je voor de eerste keer naar IPO om met en psycholoog te praten? Wat goed dat je je mentaal welzijn voorop zet. Toch nog wat zenuwachtig over het verloop? Hier kan je je aan verwachten.

- 1) Bij binnenkomst kan je plaatsnemen in onze wachtzaal. De psycholoog zal jou verwelkomen naar de praktijkruimte.
- 2) De praktijkruimte is huiselijk ingericht met enkele zetels, zodat jij je helemaal op je gemak kan voelen. Je mag je neerzetten op de plaats waar jij je het comfortabelste voelt. Meestal wordt er ook een drankje aangeboden door de psycholoog.
- 3) Het eerste gesprek dient als een kennismaking tussen jou en de psycholoog. Er worden enkele praktische zaken overlopen en al kort aangeraakt wat de aanmeldingsklachten zijn. Verwachtingen worden in kaart gebracht zodat duidelijk wordt wat jullie voor elkaar kunnen betekenen. Het intakegesprek zal eerder een rustig verloop hebben, dus geen zorgen als je niet weet waar te beginnen.
- 4) Kiezen jij en de psycholoog ervoor om het traject verder te zetten? Dan kan het nuttig zijn om je volgende gesprekken voor te bereiden. Jij bepaalt zelf waar je het over wil hebben en de psycholoog volgt jouw tempo. Denk op voorhand eens na over de onderwerpen waar je het over wil hebben, vragen waar je mee zit of waar je het moeilijk mee hebt. Op die manier orden je je eigen gedachten en halen zowel jij als de psycholoog het meeste uit de gesprekken.
- 5) Werken aan je mentale gezondheid vraagt tijd en doorzettingsvermogen. Jammer genoeg zal de psycholoog niet al je problemen in slechts enkele gesprekken kunnen oplossen. Wel zal de psycholoog jou begeleiden in je proces, waarbij je zelf zal ondervinden wat voor jou wel en niet werkt. In therapie gaan vraagt tijd, geduld, begrip en motivatie.
- 6) Nazorg. Het kan zijn dat je tijdens of na de sessie een traantje wegpinkt. Dat is normaal. Tijdens therapie worden enkele gevoelige onderwerpen aangeraakt die je emoties op gang brengen. Gun jezelf de tijd om na de sessie te bekomen en wees lief voor jezelf.
- 7) Heb je na het intakegesprek of na enkele sessies toch het gevoel dat de psycholoog niet bij jou past? Dat is zeker mogelijk. Als praktijk IPO je wel aanspreekt, kijk dan zeker eens verder op onze site. We hebben verschillende psychologen in ons team en dragen de vertrouwensband tussen cliënt en psycholoog hoog in het vaandel.

Nog enkele praktische zaken:

- Op het einde van elke sessie kan je cash of aan de hand van een QR-code betalen.
- Terugbetaling is mogelijk, afhankelijk van de mutualiteit.
- Afspraken annuleren kunnen 48u op voorhand, daarna wordt er mogelijks een bedrag in rekening gebracht.
- Nog vragen of graag wat meer informatie? Wij zijn telefonisch bereikbaar op het nummer 0456 41 87 70 tijdens de kantooruren (10u – 18u). Indien er niemand opneemt, mag u gerust een boodschap achterlaten. Gemiste oproepen door ons worden steeds teruggebeld. Ook via mail kan u ons bereiken (praktijk.ipo@gmail.com) voor vragen waarbij we ernaar streven deze binnen de twee dagen te beantwoorden.

Psychodiagnostiek

Ga je voor de eerste keer een diagnostisch traject aan bij IPO en benieuwd naar het verloop? Hier even alles op een rijtje.

- 1) Bij binnenkomst kan je plaatsnemen in onze wachtzaal. De psycholoog zal jou verwelkomen naar de praktijkruimte.
- 2) Ter voorbereiding op het intakegesprek kan je al even nadenken over de onderwerpen die je zeker wil aankaarten.
- 3) Het eerste gesprek dient als een kennismaking tussen jou en de psycholoog. Er worden enkele praktische zaken overlopen en er wordt dieper ingegaan op de ervaren klachten. Een intakegesprek duurt 50min à 1u waarin verschillende thema's worden overlopen. Ook de verwachtingen worden in kaart gebracht zodat duidelijk wordt wat jullie voor elkaar kunnen betekenen.
- 4) Kiezen jij en de psycholoog ervoor om het traject aan te gaan en verder te zetten? Plan, bij voorkeur, uw afspraken dan 's morgens in. Vaak worden er testen afgenomen die hoge concentratieniveaus vereisen.
- 5) Kom nuchter naar uw afspraken, d.w.z. niet onder invloed van drugs, alcohol, oppeppende middelen, rilatine, ... Deze kunnen namelijk een invloed hebben op de testresultaten. Indien er andere redenen zijn waardoor de testafname beïnvloed kan worden, gelieve de psycholoog daarvan op de hoogte te brengen.
- 6) Probeer u tijdens de testafnames zo goed mogelijk te concentreren en een rustige houding aan te nemen.
- 7) Meestal worden er vragenlijsten meegegeven. Beantwoord de vragen eerlijk.
- 8) Op het einde van het traject vindt er een adviesgesprek plaats waar de resultaten besproken worden aan de hand van een diagnostisch verslag dat wordt meegegeven met de cliënt.

Nog enkele praktische zaken:

- Het tarief van een diagnostisch traject wordt bepaald na het intakegesprek.
- Jonge kinderen dienen niet bij het intakegesprek aanwezig te zijn.
- Er kan cash of aan de hand van een QR-code betaald worden.
- Terugbetaling is mogelijk, afhankelijk van de mutualiteit.
- Afspraken annuleren kunnen 48u op voorhand, daarna wordt er mogelijks een bedrag in rekening gebracht.
- Nog vragen of graag wat meer informatie? Wij zijn telefonisch bereikbaar op het nummer 0456 41 87 70 tijdens de kantooruren (10u – 18u). Indien er niemand opneemt, mag u gerust een boodschap achterlaten. Gemiste oproepen door ons worden steeds teruggebeld. Ook via mail kan u ons bereiken (praktijk.ipo@gmail.com) voor vragen waarbij we ernaar streven deze binnen de twee dagen te beantwoorden.