

J. HARTMAN, psychiater
Van Lenneplaan 4
1985 AG Driehuis
Tel.: (0255) 53 34 25
info@praktijkhartman.nl

INFORMATIE OVER PSYCHOTHERAPIE
versie 01-01-2022

Psychotherapie is een behandelmethodede die wordt toegepast bij psychische klachten en problemen. De therapie bestaat uit een reeks gesprekken met een deskundige hulpverlener: de psychotherapeut. De meeste psychotherapeuten zijn ook psycholoog of psychiater. Ik ben een psychoanalytisch opgeleide psychotherapeut.

Psychoanalytische psychotherapie

Binnen de psychotherapie zijn er verschillende richtingen. De psychoanalytische theorie gaat ervan uit dat wij gevormd worden door belangrijke ervaringen met andere mensen, vooral in onze jeugd. Door deze ervaringen hebben wij een bepaald beeld van de wereld en van onszelf. Hiervan zijn we ons grotendeels niet bewust, maar wij leven er wel naar. Wij hebben daardoor een aantal blinde vlekken en overtuigingen die ons kunnen belemmeren voor onze problemen de oplossing te vinden. Het is de taak van de psychotherapeut u te helpen een bredere kijk op uzelf en de wereld om u heen te vinden, zodat u uw problemen beter zelf kunt oplossen.

In de gesprekken bespreekt u uw klachten en problemen, maar ook alledaagse zaken die zich in uw leven voordoen. Ook daaruit kan immers blijken hoe u in het leven staat en wat uw patronen zijn.

Voorwaarden voor een geslaagde behandeling

In de eerste plaats is het noodzakelijk dat u bereid en in staat bent uw problemen en gedachten eerlijk met mij te delen, ook als u dit heel moeilijk vindt. Uiteraard ga ik hier vertrouwelijk mee om (beroepsgeheim).

Verder moet u geduld opbrengen. Psychotherapie is vaak een langdurige onderneming.

Pas na verloop van tijd zult u merken dat u meer inzicht in uzelf verwerft en zaken anders kunt aanpakken. Geef het dus niet te snel op, maar bespreek uw twijfels wel.

Voor een effectieve psychotherapie is ook regelmaat van groot belang. Daarom krijgt u van mij zo spoedig mogelijk een vaste afspraak op een bepaalde dag en tijd. Van mijn kant verplicht ik mij om deze tijd zoveel mogelijk voor u vrij te houden, omgekeerd verwacht ik van u hetzelfde. Mocht u onverhoopt een keer verhinderd zijn, kondig dit dan tijdig aan, zodat de afspraak wellicht nog verzet kan worden en er geen onnodige onderbreking ontstaat.

Psychotherapeutische gesprekken duren drie kwartier. Ik werk stipt op tijd, zodat u nooit lang hoeft te wachten en de afspraken kunt inpassen in uw dagelijkse activiteiten.

Soms is een combinatie van psychotherapie met medicijnen de beste keuze ("praten en pillen"). In voorkomende gevallen zal ik u daarover adviseren. Gebruikt u al psychofarmaca die door de huisarts werden voorgeschreven, dan neem ik gewoonlijk het schrijven van recepten daarvoor over gedurende de tijd dat u bij mij in behandeling bent.

De kosten

De kosten van de behandeling worden maandelijks in rekening gebracht. U krijgt daarvoor van mij een factuur die u vervolgens kunt indienen bij uw verzekeraar. Met een zogenaamde *restitutiepolis* krijgt u altijd de beste vergoeding. Een restitutiepolis is een polis waarbij u vrij bent zelf uw hulpverlener te kiezen en daarbij niet beperkt bent tot psychiaters die met de verzekeraar een contract hebben gesloten om voor volledige vergoeding in aanmerking te komen.

Bereikbaarheid

Ik ben gewoonlijk op maandag t/m vrijdag 's avonds tussen 6 en 7 telefonisch bereikbaar voor overleg en het maken van afspraken. Op andere tijden kunt u een e-mail of SMS sturen, bijvoorbeeld voor het afzeggen van een afspraak.

Tijdens mijn vakanties wordt de psychotherapie uiteraard tijdelijk onderbroken. Indien dat voor u noodzakelijk is, zal ik u informeren welke psychiater dan in dringende gevallen voor mij waarneemt.