



Jessica Kirchner
OpStand - Praktijk voor Integratieve Psychotherapie

Welkom! Wanneer je dit leest heb je aangegeven interesse te hebben in een traject bij mij in de praktijk.

Om je een beeld te geven van wat je kunt verwachten bij mij in de praktijk, dit document.

Een traject start met een **intake**. In die intake bepaal jij of ik de juiste persoon ben om jou te begeleiden je doelen te bereiken. Natuurlijk doe ik hetzelfde.

Tijdens de intakefase stellen we doelen en ga je aan de slag.

Die doelen worden later in het traject gebruikt om je groei te meten.

Na de intakefase ga je werken aan je eigen groei. Dit betekent dat je zorgt dat je tijdens de sessies met je aandacht aanwezig kunt zijn. En dat je tussen de sessies tijd neemt te reflecteren op de sessies en eventuele opdrachten te doen. Voor veel mensen helpt het na elke sessie een verslagje te maken in de vorm die bij hen past.

Natuurlijk hangt de duur van een traject af van de doelen die je hebt. Toch zie je vaak dat de meeste mensen met tussen de tien en twintig sessies wel klaar zijn. Maar er zijn naar beide kanten uitschieters.

De **frequentie** van afspraken wordt besproken en aangepast aan wat nodig is. Vaak is het raadzaam eerst wat regelmatig af te spreken, bijvoorbeeld één keer per twee weken, en dan later wat minder regelmatig, bijvoorbeeld één keer per drie of vier weken.

De manier waarop ik werk wordt **Integratieve Psychotherapie** genoemd.

Integratief zegt iets over het mensbeeld, het doel en de werkwijze van de therapie.

Integratie betekent opname in een groter geheel.

Binnen de Integratieve zienswijze wordt een gezond mens gezien als een geïntegreerd geheel van lichaam, ziel en geest. Er wordt vanuit gegaan dat de verschillende kenmerken van wie jij bent, elkaar beïnvloeden. Psychische klachten worden veroorzaakt door delen van jou die, als het ware, niet meewerken met het geheel. En daar zijn meestal goede redenen voor.

Het doel van Integratieve therapie is een innerlijke samenwerking van alles in jou met jou als leider.

In de Integratieve werkwijze worden werkzame elementen uit verschillende therapie-stromingen geïntegreerd tot een **persoonlijk behandelplan** voor jou. Met andere woorden, er wordt gedaan wat nodig is.

Wanneer je bereikt hebt wat je wilt bereiken ronden we samen het traject af. Wil je om één of andere reden stoppen, ben je daar natuurlijk vrij in. Wanneer je dat wilt, kun je een tijdje na de afronding een sessie plannen om te kijken hoe je verder bent gegroeid. Soms gebeurt het dat mensen verder willen met andere hulpvragen. Dat kan natuurlijk.



OpStand
kom in de rust - kom in OpStand

Een sessie individuele therapie **kost** € 90,- en duurt een uur.

De betalingstermijn is 2 weken.

Zijn de kosten een probleem voor jou, sta ik open mee te denken aan een oplossing.

Sessies worden **vergoed** vanuit de aanvullende zorgverzekeraar (Alternatieve Geneeswijzen).

Afzeggen of verzetten kan altijd mits dit tot 48 uur van tevoren telefonisch gebeurt. Gebeurt dit binnen 48 uur van tevoren dan kan het totale bedrag voor een sessie in rekening worden gebracht.

Zorg dat je **niet meer dan 5 minuten van tevoren aanbelt**, zodat ik me goed kan voorbereiden op de sessie.

Wanneer we een intake plannen ga je akkoord met de voorwaarden hierboven beschreven.

Nogmaals, je bent welkom. Ik zie er naar uit je te ontmoeten.

Warme groet,

Jessica Kirchner

OpStand, Praktijk voor Integratieve Psychotherapie

06-53894298

jessica@op-stand.nl