

EERSTE KEER THERAPIE



10 + tips van jongeren
aan professionals

- 1 • Maak alle informatie over jezelf zo vlot mogelijk toegankelijk
- 2 • Een goed gesprek vereist de gepaste ruimte
- 3 • Wees niet te gefocust op de tijd
- 4 • Typen voelt asociaal dan schrijven
- 5 • Safety first
- 6 • Goeie afspraken maken goeie vrienden
- 7 • Neem ons serieus
- 8 • Toon medeleven, geen medelijden
- 9 • Praten is niet de heilige graal
- 10 • Té goed is ook niet goed



PRAKTISCHE TIPS



“Maak alle informatie over jezelf zo vlot mogelijk toegankelijk”

Ik vind graag alle relevante informatie terug op een website of via een telefoontje. Hierbij denk ik aan de kostprijs, het aantal gesprekken dat we kunnen doen, jouw expertise en deskundigheid, je opleidingen, ...

“Een goed gesprek vereist de gepaste ruimte”

We vinden het fijn als de gesprekken steeds in dezelfde ruimte kunnen plaatsvinden. Dat voelt vertrouwd en voorspelbaar. Maak deze ruimte aub niet te clean, niet te wit, maar eerder gezellig en uitnodigend om in te vertoeven. De deur hoeft niet op slot, maar kan je er wel voor zorgen dat er niemand binnen kan komen tijdens ons gesprek?

“Geef ons zoveel mogelijk controle”

Mag ik de keuze maken om te gaan zitten of te blijven staan? En als ik dan toch ga zitten, heb ik graag zelf de keuze waar ik me neerzet. Kan je me ook laten weten dat ik mijn dossier mag inkijken en, indien ik dat wil, dit ook mogelijk te maken? Of een rood/groen kaartje waarmee ik kan aangeven dat ik over een bepaald thema liever wel/niet wil praten, op de momenten dat ik geen zin/moed heb om dit te zeggen?

“Laat voldoende ruimte tussen cliënten”

De mogelijkheid om een gesprek een beetje te laten uitlopen, zou moeten mogelijk zijn. Het voelt soms onprettig en onnatuurlijk als een gesprek afgebroken moet worden, enkel omdat de tijd om is. Ook is het fijn om de tijd te kunnen nemen om op het gemak aan te komen, om effe te acclimatiseren en niet direct erin te vliegen.

“Wees niet te gefocust op de tijd”

We begrijpen dat er een timing is waaraan je je moet houden, maar let tijdens ons gesprek niet teveel op de tijd. Het zorgt er immers voor dat we denken dat we maar een nummertje zijn, en je in gedachten al een beetje bij de volgende bent.

“Typen voelt asocialer dan schrijven”

We houden van interactie met onze psycholoog, en die is er meer als je schrijft dan als je typt, en half verscholen achter je laptop zit. Te veel schrijven, geeft dan weer de indruk dat je niet luistert/echt aanwezig bent.

Misschien dat je samen met ons aan het einde van de sessie het verslag kan maken van wat er besproken werd en wat we onthouden uit de sessie?

“Neem aub je telefoon niet op tijdens ons gesprek”

Zelfs als hij rinkelt, is dit voor ons echt mega-storend. Vliegtuig – of ‘niet storen’ – stand opzetten, is een absolute aanrader!



EERSTE KEER



"Safety first"

Ik voel me graag veilig bij u, zeker ook in een eerste gesprek. Enkele tips om mij een veilig gevoel te geven:

- ▶ Geef me genoeg ruimte om te vertellen, zowel over mijn moeilijkheden als over leuke dingen van mezelf
- ▶ Maar biedt me tegelijkertijd ook de ruimte om (nu en dan) te zwijgen
- ▶ Als je me laat praten, geef je me het gevoel dat ik ook echt mag praten
- ▶ Deel iets over jezelf
- ▶ Wees ook eerlijk over of er voor jou een klik is, en geef zeker aan als die er niet is
- ▶ Toon dat je er voor mij bent, en dat je samen het traject wil aangaan
- ▶ Hanteer een rustige lichaamstaal en dito manier van spreken
- ▶ Leg me geen druk op om alles tijdens de eerste keer te vertellen, maar volg mijn ritme
- ▶ Laat ons samen, aan het begin van het gesprek, een signaal afspreken voor als het mij (effe) niet meer gaat.

"Hou het luchtig, ga nog niet te diep"

Tijdens een eerste gesprek wil ik vooral achterhalen of het matcht tussen ons als personen, of de zo noodzakelijke klik er is of kan komen. Laat ons een gewoon, luchtig gesprek aangaan waarin we mekaar leren kennen. Ik babbel de eerste keer liever niet direct over de problematiek en vind het niet fijn als je dan al direct dieper gaat zoeken naar wat er aan de hand is.

"Goeie afspraken maken goeie vrienden"

Geef uitleg over hoe jij werkt, op welke manier je omgaat met wat ik je vertel of andere informatie die je over mij verkrijgt. Eerlijkheid en duidelijkheid zorgen voor een goede basis om van te vertrekken. Kan je mij niet helpen, wees hierin dan ook eerlijk. Hou me niet aan het lijntje en help me een psycholoog te vinden die meer aansluit bij mijn persoon (of problematiek).

"Neem ons serieus"

Wees geïnteresseerd in wat ik je vertel en minimaliseer de ernst niet van de problematiek die we op tafel leggen.

"Plak geen labels maar leer ons kennen"

Er werden vaak al meerdere stempels op ons gekleefd. Doe hier niet aan mee en judge ons niet op basis van ons dossier maar neem de tijd om ons te leren kennen. Ik ben niet 'gek' en word zo ook niet graag behandeld.

Geef me genoeg tijd en ruimte om mijn verhaal te doen en geef me ook tijd en informatie genoeg om jou te leren kennen. We spreken graag met mensen, niet met robots.

"Kan de eerste keer online?"

Voor sommigen voelt het heel comfortabel om het eerste gesprek online te voeren. Wij zitten dan lekker in onze eigen comfort space en dat vergemakkelijkt het eerste contact. En moest het toch niet werken in dit eerste gesprek, biedt de online optie een makkelijke weg om het gesprek snel af te ronden. Online is echter niet voor iedereen ideaal, biedt het daarom aan als optie en laat ons zelf de keuze maken.

"Een blik in ons hoofd"

Om je een idee te geven welke gevoelens er allemaal in onze hoofden kunnen omgaan, zetten we er hier een paar op een rijtje:

- ▶ "Ok, let's do this (met een bang hartje)"
- ▶ "Ik ben trots op mezelf dat ik de stap heb gezet, maar onzeker over wat ik ga doen, wat het teweeg gaat brengen, dat alles terug open ligt."
- ▶ "Drop ik de bern of niet? Kan ik jou wel vertrouwen."
- ▶ "Mijn hele leven is uit mekaar aan t vallen, help me te blussen"
- ▶ "Wat doe ik hier? Ik snap er niks van. Ik ben blijkbaar 'het probleem', omdat ik gepest word??"
- ▶ "Trek uw plan, ik fiks mijn eigen shit"
- ▶ "Bel af", "Wie denk je dat je bent", "Waarom kijk jij naar mij". Ik wil hier helemaal niet zijn.
- ▶ "Eindelijk kan ik op gesprek."
- ▶ "Niet te enthousiast zijn he, ik zit hier niet voor mijn plezier!"

ALS WE ER VOOR KIEZEN SAMEN HET TRAJECT AAN TE GAAN



“Toon medeleven, geen medelijden”

Wanneer ik op een punt kom dat het wat dieper gaat, en ik emotioneel word, moet ik geen (gespeeld) medelijden hebben. Ik voel wel graag dat je met me inziet, dat je me niet puur ziet als werk en me oprecht advies geeft. Een zin zoals “ik vind het erg voor u, maar misschien kan je dit en dit en doen”, werkt voor mij wel.

Je mag af en toe ook wel eens kritisch zijn over mijn vorderingen, zolang je dit voldoende afwist met een welverdiende schouderklop.

“Praten is niet de heilige graal”

- ▶ “Ik kreeg de opdracht van de psycholoog om mijn levensverhaal neer te schrijven i.p.v. te vertellen. Dit werkte voor mij heel goed.”

Verplicht ons niet om te praten. Als we dat niet willen, willen we dat niet (en dan hebben we daar een goede reden voor).

Niet iedereen praat graag, durf daarom ook andere (spel)technieken te gebruiken. Of misschien is een andere soort therapie meer geschikt voor mij?

“Wees menselijk”

Ik hou van een psycholoog die menselijk is, eerlijk en oprecht. Iemand aan wie ik vragen kan stellen, en die ze dan ook beantwoordt natuurlijk. Iemand waarmee ik ook over leuke, positieve dingen kan praten, zoals mijn hobby's.

Een professionele houding en bewustzijn in ‘afstand-nabijheid’ is ook wel erg belangrijk zodat ik me niet te snel ga hechten.

“Té goed is ook niet goed”

- ▶ “Iemand die té professioneel is of té strikt, geeft me ergens het gevoel dat ze me niet mag.”

Ik hou niet zo van een psycholoog die al helemaal ingelezen is, die me al helemaal kent van op papier. Ik krijg dan het gevoel dat ze geen open houding heeft, al teveel oordelen gemaakt heeft over mij. Ze doen dan soms alsof ze alles al weten, en dat vind ik echt een afknapper.

“Sta ervoor open om zelf open te zijn”

Ik wil graag dat je ‘open’ bent, zowel letterlijk als figuurlijk. Een gesloten houding, met je armen over mekaar en een verveelde blik, daar loop ik van weg. Daarnaast is het heel fijn als je ook open bent over jezelf, over wie je bent en hoe je in het leven staat.

“Een woordje uitleg graag”

Ik vind het heel aangenaam als je me uitlegt op welke manier je werkt. Tegelijk wil ik heel graag weten welke processen er allemaal spelen bij mij, wat er zich allemaal afspeelt in mijn hoofd en lichaam.

“Luister naar mijn vragen”

Ik wil weten wat er met mij aan de hand is, ik wil mezelf snappen. Als ik vraag naar een extra diagnose, luister dan ook. Niet iedere jongeren wil zo'n extra diagnose, maar mij helpt dit. Soms stel ik mijn hulpvraag niet duidelijk genoeg, omdat ik bepaalde emoties niet kan of durf uiten, en zeker niet in een groep. We vragen je om verder te zoeken/luisteren dan wat je hoort of ziet op het eerste gezicht.



Graag meer weten over **Cachet vzw**
of op de hoogte blijven van wat we allemaal doen?
Je vindt ons via onze website of social mediakanalen.

Graag je eigen exemplaar bij jou in de bus?
Bestellen kan via



De eerste keer therapie kwam er op vraag van de jongeren die hun ervaringen delen op Take Care ontmoetingen. Vanuit hun ervaringen met (de opstart van) therapie voelden zij de nood om enkele tips te delen. Om jongeren die erover denken of aanbevolen wordt om therapie te starten een hart onder de riem te steken. Om hen een stukje op weg te helpen in het kluwen van het geestelijke gezondheidslandschap. Wat startte vanuit een ontmoetingsmoment met een 10-tal jongeren, werd een thema waarover we met groepjes jongeren vanuit heel Vlaanderen in gesprek gingen. De lange lijst aan tips & aanbevelingen bundelden we in de 10 tips van jongeren aan jongeren.

Cachet vzw is een organisatie voor en door jongeren met een ervaring in jeugdhulp. We zijn een netwerk van mensen die zich niet herkennen in de stereotypen waarmee we geconfronteerd worden. Samen willen we een ander beeld schetsen: een beeld waarbij naast miserie optimisme staat, waarbij klacht kracht wordt, waarbij we onze ervaringen niet wegstoppen, maar net inzetten om andere jongeren, de hulpverlening, de publieke opinie en het beleid te inspireren.

Graag je eigen exemplaar bij jou in de bus?
Bestel 'm gratis via



De eerste keer therapie kwam er op vraag van de jongeren die hun ervaringen delen op Take Care ontmoetingen. Vanuit hun ervaringen met (de opstart van) therapie voelden zij de nood om enkele tips & aanbevelingen te delen. Om de professional een keer door hun ogen te laten zien hoe spannend die opstart is. Eens op dreef konden ze het ook niet laten enkele algemene tips te delen voor wanneer het proces lopende is. Wat startte vanuit een ontmoetingsmoment met een 10-tal jongeren, werd een thema waarover we met groepjes jongeren vanuit heel Vlaanderen in gesprek gingen. De lange lijst aan tips & aanbevelingen bundelden we in de 10+ tips van jongeren aan professionals.

Cachet vzw is een organisatie voor en door jongeren met een ervaring in jeugdhulp. We zijn een netwerk van mensen die zich niet herkennen in de stereotypen waarmee we geconfronteerd worden. We wisselen ervaringen uit met elkaar over thema's die actueel zijn bij onszelf of in het beleid. Vanuit verbinding in-spiëren we elkaar, hulpverleners, de bredere samenleving en het beleid. Dat we allemaal (terug) kunnen dromen van onze toekomst blijft ons grootste doel.

Take Care is een deelwerking binnen Cachet waarbij de focus ligt op mentaal welzijn en de hulp die we daarrond al dan niet ontvingen.

Heb je zelf ervaring met jeugdhulp of geestelijke gezondheidszorg? En wil je deze ervaring inzetten voor een betere hulpverlening, of wil je andere jongeren met eenzelfde ervaring ontmoeten? Neem dan gerust contact op met Cachet vzw. Laat ons inspireren door jouw verhaal of word zelf geïnspireerd door het onze.

Geef therapie of je psycholoog een kans. Het gaat niet (altijd) voor de eerste keer lukken. Heb vertrouwen, ook al is dit soms niet gemakkelijk door eerdere ervaringen en zet door. Het is niet omdat het de eerste keer niet klikt met je psycholoog of therapeut, dat daarom therapie niets voor jou is. Maar...

"Doe het niet als je het zelf niet wil"

Therapie heeft pas kans op slagen als je er zelf in gelooft, als je het zelf wil. Als je door anderen verplicht wordt om het te doen, of je gelooft er niet in dat het je kan helpen, doe het dan niet. Praat met diegene die willen dat je in therapie gaat. Vraag hen waarom ze het zinvol vinden, vertrouw op de inschatting die ze maken en geef therapie een kans. Stel je open voor de hulp en ondersteuning die jou wordt aangereikt.

"Surf een beetje rond op zoek naar info"

Er bestaan een aantal goede websites waar je heel wat nuttige, praktische informatie kan vinden over 'een eerste keer naar de psycholoog gaan'. Enkele voorbeelden hiervan zijn vind-een-psycholoog.be, vindeentherapeut.be, watwat.be, ... Verder kan je ook terecht bij TEJO en GAW. Het JAC, CLB en je huisarts kunnen je doorverwijzen.

"Check de online-optie"

Vraag of je een eerste gesprek met je psycholoog online kan doen. Het biedt je het voordeel om dit gesprek te doen in je eigen comfort space, waar jij je op je gemak voelt. En als je het gesprek om één of andere reden snel wilt afronden, druk je op het rode telefoonje en ben je er, zonder awkward afscheid, vanaf. Belijk of online voor jou een mogelijkheid is. Face to face maak je wel makkelijk(er) echt connectie, daardoor kan je beter ervaren hoe die persoon voor je aanvoelt.



"Het zijn ook maar mensen"

Vergeet niet, psychologen zijn ook gewoon mensen, met hun goede en mindere kanten. Ongetwijfeld maak je er een beeld van in je hoofd voor je eerste gesprek. Durf daarvan af te wijken als het niet overeen komt en weet dat zo'n eerste gesprek ook voor hen spannend is.

"Sta open voor de confrontatie met jezelf"

Wees voorbereid op een confrontatie met jezelf en sta ervoor open om geholpen te worden. Als je bepaalde thema's gaat vermijden of zaken niet onder ogen wil komen, hou je enkel jezelf voor de gek. Duif je open te stellen en de confrontatie met je 'demonen' aan te gaan, je gaat erachteraf blij om zijn. Niet alles hoeft echter tegelijk aangepakt te worden. Volg daarin je eigen ritme.

"Je zal het nog altijd zelf moeten doen"

Verwacht niet dat de psycholoog je probleem gaat oplossen. Als je psycholoog denkt dat hij/zij dit wel kan doen, is het geen goede psycholoog. Ze gaan je wel handvaten geven, helpen om naar een oplossing toe te werken, maar uiteindelijk ga jij het wel zelf moeten doen. Geloof in je eigen kracht!

"Ik ga naar de psycholoog en ik neem mee..."

Naar een psycholoog gaan, brengt wel wat stress met zich mee. Zoek daarom iets waar je rustig van wordt. Voor sommigen is dat een gameconsole, voor anderen een kopje thee om muziek of een podcast te luisteren. Ook een knuffel kan die rol vervullen. Het doet je stress zakken voor het gesprek en is handig om na het gesprek je gedachten te verzetten. Daarnaast is het natuurlijk heel waardevol om niet alleen naar de psycholoog te moeten gaan. Indien haalbaar, zoek je iemand (die je vertrouwt) die je kan brengen en halen of die je vergezelt op het openbaar vervoer. Ook een 'ridgetoy' of 'triemelspeelgoed' kan helpen. Het zorgt ervoor dat je je focus beter kan behouden tijdens het gesprek. Voorbeelden zat op internet!

"Schrijven of tekenen als hulpmiddel"

Schrijven of tekenen werkt soms beter als praten. Hou een dagboek of schriftje bij waarin je schrift of tekeningen maakt wanneer je je slecht voelt of wanneer je bepaalde inzichten krijgt. Neem dat schriftje mee naar je psycholoog ter inspiratie of om je geheugen op te frissen. Je kan je schriftje ook laten lezen door je psycholoog* als je geen zin hebt om te praten. Geen zin in een schriftje, notities op je smartphone zijn uiteraard even waardevol.

*denk op voorhand goed na over welke passages wel/niet, zodat je hierin niet over je eigen grenzen gaat.

"Durf op zoek te gaan naar iemand anders"

Therapie werkt pas als je goed voelt bij de persoon die tegenover je zit, als je een klik voelt in de manier van werken. Na een aantal gesprekken heb je vaak wel in de gaten of die klik er is of zit aan te komen. Als dit niet het geval is, maak het bespreekbaar en ga nadenken, indien nodig, op zoek naar een andere psycholoog. Vraag de huidige om mee te zoeken, hun netwerk en kennis is groter.

DE EERSTE KEER THERRAPIE

tips van jongeren
aan jongeren
van 6 tot 12 jaar



- 1 • Trust the process
- 2 • Doe het niet als je het zelf niet wil
- 3 • Surf een beetje rond op zoek naar info
- 4 • Check de online-optie
- 5 • Het zijn ook maar mensen
- 6 • Sta open voor de confrontatie met jezelf
- 7 • Je zal het nog altijd zelf moeten doen
- 8 • Ik ga naar de psycholoog en ik neem mee...
- 9 • Schrijven of tekenen als hulpmiddel
- 10 • Durf op zoek te gaan naar iemand anders

