



Sissy Hamers, psychiater
Achillesstraat 3E
4625 CG Bergen op Zoom
Telefoon: 06-40222097
Emailadres: therapiepraktijkhamers@gmail.com
AGB Code: 03068042
Praktijk AGB: 03-95062
BIG:19021333301

Datum:

Plaats: Bergen op Zoom

Na enkele intakegesprekken hebt u het advies gekregen om psychotherapie op basis van Transactionele Analyse te volgen. In deze behandelovereenkomst vindt u informatie over het doel en de aard van de behandeling en over de afspraken die in de behandeling van belang zijn. In het eerste deel staan de algemene bepalingen. In het tweede deel wordt het behandelingsplan voor uzelf beschreven.

I Algemene bepalingen

Doel van psychotherapie volgens Transactionele Analyse

Het doel van behandeling volgens Transactionele Analyse is dat u inzicht krijgt in uw gedrag en persoonlijkheid. U leert uw krachten en valkuilen ontdekken, zodat uw problemen minder belemmering vormen in uw dagelijks leven.

Aard van de behandeling

De therapie is gericht op het leren kennen van uzelf en de achtergronden van uw problemen. Mensen worden in hun doen en laten gestuurd door motieven waarvan ze zich vaak niet bewust zijn. Ze hebben bijvoorbeeld steeds aanvaringen met collega's of ze durven geen intieme relatie aan te gaan, zonder te begrijpen waar dat vandaan komt. Gedachten, gevoelens en verlangens die beangstigend zijn of met schaamte gepaard gaan, worden gewoonlijk weggehouden. Ervaringen in de vroege jeugd, maar ook latere ervaringen hebben veel invloed op hoe wij ons ontwikkelen. Het is bekend dat mensen in hun leven steeds dezelfde patronen in belevingen en gedragingen herhalen, zelfs wanneer dat vervelende gevolgen heeft. Over het algemeen zijn wij ons daar echter niet van bewust. In de behandeling werk ik volgens de methodiek van de Transactionele Analyse (TA). De TA is een theorie over persoonlijkheid, communicatie en verandering, waarmee u uw zelfbewustzijn en zelfinzicht kunt vergroten. Het is een manier om naar de verschillende delen van uw persoonlijkheid (egotoestanden) te kijken. U krijgt inzicht in wat uw werkelijkheid is, uw referentiekader. Op basis daarvan vergroot u uw keuzemogelijkheden met de bedoeling uzelf, anderen en de wereld om u heen respectvol te benaderen. Het is het streven van de TA om een autonoom mens te zijn die met liefde en aandacht leeft in het hier-en-nu. Het is belangrijk dat u uw best doet om actief tegen het zo vertrouwde patroon in te gaan. Psychotherapie die zich richt op duurzame verandering verandert uw interne dialoog en ook uw gedrag. Uw hersenen zijn al jaren gewend dat u een bepaald patroon van voelen, denken en handelen hebt, maar nu gaat u dat veranderen. Dat kost moeite en volharding. Maar het levert ook heel veel op.

Bijwerkingen van de behandeling

Misschien klinkt het vreemd, maar psychotherapie heeft bijwerkingen. Psychotherapie is een geneesmiddel, het kan u genezen van jarenlange neerwaartse spiralen. Het heeft dus ook bijwerkingen. Als u in therapie komt zult u in de eerste fasen op zoek gaan naar de reden achter uw patronen. Waarom bent u het gedrag gaan vertonen waar u nu last van hebt? Wat is daar de oorzaak van? Dat betekent dat u met minder leuke en soms zelfs hele nare dingen uit uw verleden aan de slag gaat. Deze gebeurtenissen komen weer op de voorgrond van uw herinnering en u voelt nu vaak de gevoelens van eenzaamheid en machteloosheid weer. Dat



Sissy Hamers, psychiater
Achillesstraat 3E
4625 CG Bergen op Zoom
Telefoon: 06-40222097
Emailadres: therapiepraktijkhamers@gmail.com
AGB Code: 03068042
Praktijk AGB: 03-95062
BIG:19021333301

is niet fijn, maar wel noodzakelijk voor genezing. In latere fasen gaat u de gevoelens ervaren die u weggedrukt hebt als jong mensje. Ook dat is moeilijk. Houdt u er dus rekening mee dat u soms in verdrietige of boze of angstige gevoelens terecht kunt komen. Kijk samen met mij naar welk risico u loopt in een moeilijke fase. Daar kunnen we ons op voorbereiden. We kunnen een signaleringsplan en een risico-inschatting maken.

Concrete afspraken

De behandeling vindt plaats om de twee weken met een duur van een of anderhalf uur. We kunnen ook andere afspraken maken, als dat beter voor u is.

De behandeling verloopt effectiever als u buiten de therapie-uren met mij ook zelf aan de slag gaat met uw doelen, bijvoorbeeld door elke dag een moment te kiezen om stil te staan bij uw behandelplan.

Heel belangrijk is het dat u zich uitspreekt over wat u graag wil en wat u niet fijn vindt. Als u laat weten wat er in u omgaat kan ik zien wat ik kan doen om het te verbeteren.

Afspraken

Grondregel: Een belangrijke regel is dat u alles mag zeggen. Dat betekent echter niet dat u ook alles mag doen. U kunt bijvoorbeeld zeggen dat u zo kwaad bent dat u zin hebt om iets stuk te maken, maar u mag dat niet doen. Dit geldt natuurlijk ook voor andere gevoelens.

Geheimhouding: Voor mij als psychiater geldt dat ik geheimhoudingsplicht heb. Alleen met uw schriftelijke toestemming kan gerichte informatie aan anderen, zoals de huisarts, verstrekt worden.

Continuïteit: Uw klachten en problemen zijn waarschijnlijk niet van de ene op de andere dag ontstaan. De ervaring leert dat het veel tijd en moeite kost om zicht te krijgen op uw herhalingspatronen, en om veranderingen in uw functioneren te realiseren. Om dit mogelijk te maken is het belangrijk dat u altijd komt. U wordt aangeraden om uw vakantie ruim van te voren aan te kondigen. Mocht u door ziekte onverhoopt verhinderd zijn, dan kunt u dat laten weten liefst via mail, sms of app.

Crisis: Het kan voorkomen dat u buiten de sessies om behoefte heeft om mij te spreken.

Alleen in geval van nood kunt u telefonisch contact opnemen met mij binnen kantooruren.

Buiten kantooruren kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts of de huisartsenpost.

Partner: Mogelijk hebben uw problemen invloed op uw partner en uw andere gezinsleden. Zij zullen ook moeten wennen aan de veranderingen die bij u door de behandeling teweeg worden gebracht. Het is altijd mogelijk de partner een keer mee te nemen op gesprek. Het is in mijn ervaring bijna altijd positief om in het begin van de behandeling even kennis te maken.

Kosten: De kosten van intake, onderzoek en behandeling worden vergoed uit het basispakket van uw zorgverzekering. Deze zorg valt voor volwassenen (vanaf 18 jaar) wel onder het eigen risico. In 2020 is het verplicht eigen risico € 385.

Rechten: Informatie over uw rechten als patiënt, o.a. over recht op dossierinzage en mogelijkheden om klachten in te dienen via de

Regionale Klachtencommissie

Postbus 9630 4

801LS Breda.

Beëindiging van de behandeling: Het is gebruikelijk, maar niet verplicht dat uw huisarts en/of een andere verwijzer beknopt schriftelijk geïnformeerd worden over het resultaat van de behandeling. Dit kan echter alleen als u daarvoor schriftelijk toestemming heeft gegeven.

Resultaatmeting: het meten van vorderingen en resultaat vindt plaats via de evaluaties die zo vaak u wilt kunnen worden ingepland. In de behandeling is er bijna elke zitting aandacht voor het proces en het beloop. Het is ook van belang om psychologische testen af te nemen



Sissy Hamers, psychiater
Achillesstraat 3E
4625 CG Bergen op Zoom
Telefoon: 06-40222097
Emailadres: therapiepraktijhamers@gmail.com
AGB Code: 03068042
Praktijk AGB: 03-95062
BIG:19021333301

zodat een meer objectieve meting mogelijk is van de vooruitgang. Ik ben aangesloten bij Embloom TelePsy, een digitale leverancier van testen die u via een link in uw email kunt invullen.

Gezamenlijke afspraken:

U hebt het privacy statement AVG ontvangen en gelezen.
U hebt informatie over het kwaliteitsstatuut ontvangen.

II Individueel behandelplan

Diagnose:

Classificatie:

ROM:

Soort Behandeling:

Individuele psychotherapie met Transactionele Analyse met een duur van een jaar.

Doelen:

Behandelplan:

Evaluaties:

Sissy Hamers

naam cliënt