



## ...met het oog op ontwikkeling

Onder het motto: "met het oog op ontwikkeling" biedt Richard ter Haar diverse begeleidingsvormen aan. In deze flyer vindt u een beschrijving van een deel van dat aanbod, de integratieve psychotherapie. Wat houdt deze therapievorm in? Wie maken gebruik van integratieve psychotherapie? Waar wordt de therapie aangeboden? Hoe wordt er gewerkt? Wanneer kunt u terecht voor een afspraak? Wat zijn de kosten?

### Richard aan het woord:

*Mijn ervaring is dat het uitgangspunt dat wordt gehanteerd door integratief therapeuten, namelijk; "De cliënt kan het, wil het en doet het" zich bewaarheidt, daar ligt de kracht. Wat me aanspreekt is dat de cliënt zich serieus genomen zal voelen, wetende dat hij/zij nu eens niet overgeleverd is aan de therapeut, maar de therapeut, zich principieel overlevert aan de cliënt. Er is immers geen betere deskundige op het vlak van de cliënt dan de cliënt zelf. Wordt daarmee de therapeut overbodig? Uiteraard is dat de doelstelling in de therapie. Maar alvorens dit doel behaald wordt, helpt de therapeut de cliënt oplossingsrichtingen in diens vizier te krijgen.*

*Waren deze oplossingen eerder niet voor handen? Jazeker wel! Maar ieder van ons is wel bekend met de bewustzijnsvernaauwing die op kan treden, als we: "het even niet meer zien zitten" of wanneer we het gevoel hebben: "er gewoon helemaal niet bij te kunnen." Ook dan kunnen oplossingen zeer nabij zijn. Een therapeut werpt slechts een nieuw licht, opent ogen.*

# Integratieve Psychotherapie

Als therapienaam een hele mond vol. Toch in uitvoering verbluffend eenvoudig! Is het niet vaak zo dat we, eenmaal in de problemen geraakt, ons hoofd breken over uitwegen? Als we dan tot oplossingen komen blijken deze vaak betrekkelijk eenvoudig, werden ze "over het hoofd gezien." Integratieve psychotherapie is een hedendaagse kortdurende therapievorm die, met door de jaren opgedane inzichten in de psychologie en menswetenschappen en de modernste kennis van zaken zeer effectief blijkt. Hierbij hebben de cliënt en diens kennis, mogelijkheden en verbeeldingskracht een centrale rol. Wat wordt geïntegreerd? Ieder mens kent verschillende facetten zoals: sociale, cognitieve, lichamelijke, emotionele, gedragsmatige en spirituele. Toch ervaren wij onszelf doorgaans als samenhangend geheel. Belangrijk in de gezonde mens is, dat oplossingen voor problemen in de samenhang van al deze facetten, tot hun recht komen, dat een nieuw gevonden pad integreert met voorheen bewandelde wegen. Integratieve Psychotherapie werkt (met dit gegeven!)

## Pak het aan!

Er zijn 1001 redenen waarom mensen in therapie gaan. Of iemand de stap durft te wagen is vaak afhankelijk van vele factoren. Zo blijkt de manier waarop in de omgeving tegen therapie aangekeken wordt van invloed. Cultureel gezien ligt dat verschillend; op de ene plek is je therapeut een statussymbool, elders neemt men aan dat je wel gek moet zijn als je een therapeut in de arm neemt. Of je je door dergelijke toevalligheden moet laten leiden is maar zeer de vraag. Belangrijker is of je zelf de motivatie ervaart om een klacht aan te pakken. Dan zou je met evenveel recht kunnen zeggen dat je wel gek zou zijn als je het niet aanpakt.

## Individuele sessies

Integratieve psychotherapie is een individuele therapievorm. Dit betekent dat klachten aangepakt worden in 1 op 1 gesprekken tussen u en de therapeut, waarbij de therapeut uiteraard gehouden is aan het vertrouwelijk behandelen van uw informatie. Betekent het individuele karakter dat bijvoorbeeld partners geen rol kunnen krijgen in de gesprekken? Indien gewenst is dit mogelijk, waar de cliënt dit wenselijk acht. Uitgangspunt zal zijn dat de cliënt vervolgens de inhoud van een dergelijk gesprek kan integreren.

## Veelgevraagde antwoorden

Zeer uiteenlopende klachten kunnen behandeld worden. Het gevaar van het maken van een opsomming is dat cliënten (meestal ten onrechte) aannemen dat hun klacht mogelijk minder geëigend is. Daarom wordt een vrijblijvend eerste gesprek kosteloos aangeboden. Naast diverse praktijklocaties is het voeren van gesprekken op een door u gewenst adres bespreekbaar, mits een gesprek ongestoord kan plaatsvinden. Sessies duren doorgaans 60 tot 90 minuten. Een eerste sessie kan doorgaans binnen 14 dagen gepland worden. In het eerste gesprek wordt een tarief op maat met u besproken.



[www.richardterhaar.com](http://www.richardterhaar.com)

Bel voor een vrijblijvend  
gesprek: 0626452474

Praktijkadressen bevinden zich in :  
Amsterdam, Den Haag, Gouda, Leiden, Rotterdam, Utrecht

Bezoek de website voor meer informatie

[www.richardterhaar.com](http://www.richardterhaar.com)