

## Kortdurende psychologische interventie

### Wanneer

Deze gestructureerde vorm van psychologische begeleiding is iets voor je wanneer je problemen hebt die je functioneren op het werk of in het dagelijks leven in de weg staan. Je kunt hierbij denken aan: onzeker zijn in de omgang met anderen, angstig zijn, veelvuldig piekeren en tobben, uitgeput en leeg raken, gewoon niet lekker in je vel zitten. Zonder ingrijpen kunnen deze problemen ertoe leiden dat je ziek wordt, slecht gaat functioneren of langdurig uitvalt.

### Wat levert het op

- je voelt je beter en je functioneert beter
- je klachten zijn verminderd en je weet hoe je deze de baas kunt blijven
- je hebt meer zelfvertrouwen en voelt je sterker
- je hebt meer zin en plezier in alles

### Wat houdt het in

Deze vorm van begeleiding is een snelle en effectieve aanpak waarmee je jouw problemen de baas kunt. Het helpt je problemen te verminderen en er beter mee om te gaan.

De begeleiding bestaat uit 6 bijeenkomsten die verdeeld zijn over drie fasen:

- Fase 1 - Probleem vaststellen  
In deze fase zoeken wij naar een verklaring voor je klachten. Wij onderzoeken samen met jou naar gewoontes die kenmerkend voor je zijn en naar omstandigheden die hebben bijgedragen aan je klachten.
- Fase 2 - Gedragsverandering  
In deze fase staat de verandering van je gedrag centraal. Er vindt een aanpassing van gewoontes plaats die verantwoordelijk zijn voor je klachten. Ook wordt gekeken of er in je omgeving dingen veranderd kunnen worden. Aan het eind van deze fase meten we met een vragenlijst in welke mate uw klachten zijn verminderd.
- Fase 3 - Voorkomen van terugval  
In de laatste fase gaat het erom om de behaalde resultaten ook na dit traject vast te houden. Je bent dan beter in staat om bij eventuele nieuwe problemen deze zelf aan te pakken.

### Werkwijze

Als werkwijze maken wij gebruik van het zogenaamde de KOP model. In deze werkwijze is de Klacht het resultaat van Omstandigheden en Persoonlijke stijl. Om goede resultaten te halen is het nodig dat je actief deelneemt aan dit traject. Dit doe je onder meer door het uitvoeren van opdrachten. Je eigen inzet is dus een voorwaarde om je klachten te verminderen. Van belang om te weten is ook dat hoe eerder je met de begeleiding start hoe makkelijker het wordt om je problemen op te lossen.

Tijdens de begeleiding wordt gewerkt op basis van een geprotocolleerde aanpak, waarbij ook tussentijdse opdrachten meegegeven worden. Tussen de sessies en tijdens de nazorg (3 maanden) is er ook online contact en begeleiding mogelijk. Met behulp van een test wordt bepaald of de ernst van je problematiek past binnen deze aanpak, of dat een doorverwijzing nodig is

### Meer informatie

Wil je meer weten over kortdurende psychologische interventie of een afspraak maken? Bel 0182 382 064, mail naar [info@omega-adviseurs.nl](mailto:info@omega-adviseurs.nl) of vul het contactformulier in op onze website [www.omega-adviseurs.nl](http://www.omega-adviseurs.nl)