



## Psychotherapie bij jongeren en kinderen

### Informatie voor ouders

#### **Wat is psychotherapie?**

Kinder- of jeugdpsychotherapie is een vorm van hulp die bedoeld is om een kind of jongere met psychische klachten of gedragsproblemen te helpen. Soms ervaren kinderen de problemen zelf niet als zodanig maar lijdt de omgeving wel onder hun gedrag.

Kinder- of jeugdpsychotherapie kan diverse vormen aannemen. De meest gangbare vorm is individuele therapie. Meestal komt uw kind één keer in de week voor een afspraak van drie kwartier. Afhankelijk van de problemen kan de aanpak gericht zijn op het verwerken van ervaringen van vroeger of meer gericht zijn op het vinden van een oplossing voor problemen in het heden.

#### **Wat is het doel van psychotherapie?**

Het doel van psychotherapie is het opheffen van psychische klachten en problemen, of zoveel verminderen dat uw kind er minder last van heeft. Wanneer de behandeling aanslaat, nemen de klachten af. Uw kind voelt zich beter en functioneert beter: thuis, op school en in de omgang met vrienden. Belangrijk is dat uw kind zich weer zo normaal mogelijk kan ontwikkelen.

#### **Hoe gaat psychotherapie?**

Een kinder- of jeugdpsychotherapeut werkt samen met het kind of de jongere aan de problemen, op een manier die is aangepast aan de leeftijd en ontwikkelingsfase. Wanneer de behandeling zich richt op een afgebakend probleem, duurt de behandeling meestal kort. Een behandeling neemt dan enkele sessies tot 8 sessies in beslag. Als de problemen complex of hardnekkig zijn kan de behandeling langer duren.

Kinder- of jeugdpsychotherapie vindt plaats in nauwe samenwerking met de ouders/verzorgers, of met het hele gezin. Naast de behandeling van het kind, is er altijd een vorm van ouderbegeleiding. Omdat kinderen zijn ingebed in een gezin is het

noodzakelijk om enerzijds het kind te helpen en anderzijds afstemming te zoeken met de ouders of opvoeders. Soms doet de psychotherapeut van het kind zelf de ouderbegeleiding, soms houdt een andere hulpverlener zich hiermee bezig.

#### **Welke informatie heeft u nog meer nodig?**

Psychotherapie is een intensievere vorm van hulpverlening. Het vraagt bereidheid om jezelf, je gedrag, je gedachten en gevoelens goed te bekijken en daar samen met een psychotherapeut mee aan de slag te gaan.

#### **GGZ Rivierduinen Kinderen en Jeugd**

##### **Locatie Leiden**

Sandifortdreef 19  
2333 ZZ Leiden  
Telefoon 071 890 84 00

##### **Locatie Gouda**

Boelekade 19  
2806 AS Gouda  
Telefoon 0182 57 39 33

##### **Locatie Katwijk**

Schimmelpenninckstraat 10  
2221 EP Katwijk  
Telefoon 071 890 66 77

##### **Locatie Alphen aan den Rijn**

Dr. J.M. den Uytsingel 10-18  
2404 CJ Alphen aan den Rijn  
Telefoon 0172 89 89 00

[info.kinderenenjeugd@rivierduinen.nl](mailto:info.kinderenenjeugd@rivierduinen.nl)  
[www.rivierduinen.nl/kinderenenjeugd](http://www.rivierduinen.nl/kinderenenjeugd)