Klinisch psycholoog, psychotherapeut of lichaamsgericht therapeut

Wat is het verschil en hoe kies je de zorgverlener die bij je past?

Het belangrijkste verschil zit niet alleen in de opleiding of de titel, maar ook in hoe iemand naar klachten kijkt en welke manier van werken die persoon aanbiedt. Een psycholoog kan bijvoorbeeld heel lichaamsgericht werken, terwijl een lichaamsgericht therapeut ook veel met gesprek en reflectie kan doen.

Ik maak eerst het onderscheid voor je, vanuit de Belgische context. Daarna geef ik je een aantal concrete praktijken in de regio Mol, Geel, Dessel, Retie en Kasterlee die je verder kunt bekijken.

1. Wat is het verschil?

Psycholoog

Een psycholoog heeft een universitaire opleiding psychologie gevolgd. Een klinisch psycholoog is specifiek opgeleid om psychische en psychosomatische klachten te onderzoeken, te begrijpen, te behandelen en te begeleiden.

- Kan werken met gesprekken, diagnostiek, gedrag, emoties en gedachten.
- Kan gespecialiseerd zijn in bijvoorbeeld trauma, ADHD, angst, relaties of stress.
- Werkt niet noodzakelijk lichaamsgericht.

De titel psycholoog is wettelijk beschermd en vereist inschrijving bij de Psychologencommissie.

Psychotherapeut

Psychotherapie is een gespecialiseerde behandelvorm voor psychische moeilijkheden, conflicten en klachten. De therapeut werkt vanuit een bepaald therapeutisch kader, bijvoorbeeld systeemtherapie, gedragstherapie of een experiëntiële benadering.

- Richt zich vaak op onderliggende patronen, emoties, relaties en ontwikkeling.
- Kan vooral via gesprek werken, maar ook met ervaring, beweging of lichaamsgerichte methodieken.
- De basisopleiding en bijkomende opleiding van de therapeut zijn belangrijk.

In België is psychotherapie wettelijk geregeld. Wie deze behandeling mag aanbieden, hangt onder meer af van de basisberoepskwalificatie, bijkomende opleiding en eventuele verworven rechten. De titel alleen volstaat dus niet om iemands bevoegdheid te beoordelen.

Lichaamsgericht therapeut

Lichaamsgerichte therapie vertrekt vanuit de wisselwerking tussen lichaam, emoties, gedachten en gedrag. Het lichaam is niet alleen iets waarin klachten zich uiten, maar ook een ingang om jezelf beter te leren begrijpen.

- Aandacht voor lichamelijke signalen, spanning, ademhaling en grenzen.
- Kan werken met beweging, aandacht voor gewaarwordingen, ervaringsgerichte oefeningen en gesprek.
- De werkwijze varieert sterk per sessie: van zachte lichaamsgerichte begeleiding tot intensiever psychotherapeutisch werk.

'Lichaamsgericht therapeut' is op zichzelf geen beschermde beroepstitel die één vaste opleiding of bevoegdheid garandeert. Kijk daarom altijd naar de vooropleiding, specifieke scholing, ervaring en het professionele kader.

En waar past dans- en bewegingstherapie?

Dat is een specifieke ervaringsgerichte werkwijze waarbij beweging en lichaamsbeleving worden gebruikt om emoties, patronen en innerlijke ervaringen te onderzoeken. Het hoeft niet te gaan om mooi of technisch te dansen. Beweging kan bijvoorbeeld zichtbaar maken hoe iemand ruimte inneemt, contact maakt, spanning vasthoudt of grenzen ervaart.

De verschillende benaderingen sluiten elkaar niet uit. Een klinisch psycholoog kan bijvoorbeeld ook psychotherapeut zijn én lichaamsgerichte methodieken gebruiken.

---

2. Hoe kies je een therapeut die bij jou past?

Er zijn verschillende vormen van therapie en begeleiding, zoals je hierboven al voor een stukje kan lezen. De ene therapeut werkt vooral via gesprekken, de andere betrekt ook je lichaam, beweging of ervaringen. Er is niet één juiste manier. **Het gaat erom wat aansluit bij jou en bij wat je nodig hebt.**

Je hoeft vooraf niet precies te weten welke therapie bij je past. Deze vragen kunnen je helpen om op ontdekking te gaan.

Wat heb ik nodig?

- Waar loop ik op dit moment tegenaan?
- Wil ik vooral begrijpen wat er in mij omgaat, of wil ik ook ervaren wat er in mijn lichaam gebeurt?
- Heb ik behoefte aan gesprekken, praktische handvatten, beweging of oefeningen?
- Vind ik het moeilijk om onder woorden te brengen wat ik voel? Zou het helpend zijn om ook via mijn lichaam te onderzoeken wat er speelt?
- Wil ik vooral leren omgaan met mijn klachten, of wil ik ook onderzoeken welke patronen eraan verbonden zijn?

Je hoeft hier niet meteen een duidelijk antwoord op te hebben. Het kan ook iets zijn wat je samen met een therapeut ontdekt.

Hoe werkt deze therapeut?

Je mag vooraf vragen stellen over de manier waarop iemand werkt.

- Hoe ziet een sessie er bij jou uit?
- Werk je vooral met gesprekken, of gebruik je ook lichaamsgerichte oefeningen of beweging?
- Wat kan ik verwachten tijdens een eerste afspraak?
- Moet ik veel vertellen, of mag ik ook zoeken naar woorden en stilvallen?
- Wat als ik iets moeilijk vind of nog niet klaar ben om ergens bij stil te staan?

Voel ik me veilig en gerespecteerd?

Je hoeft je niet vanaf de eerste minuut volledig op je gemak te voelen. Nieuwe dingen kunnen spannend zijn. Wel is het belangrijk dat je ruimte ervaart om jezelf te zijn.

- Heb ik het gevoel dat er naar mij geluisterd wordt?
- Is er ruimte voor mijn twijfels, vragen en grenzen?
- Mag ik aangeven dat iets niet goed voelt of dat ik liever iets anders probeer?
- Voel ik me vrij om het oneens te zijn met mijn therapeut?
- Heb ik het gevoel dat we samen zoeken, in plaats van dat de therapeut voor mij bepaalt wat er moet gebeuren?

Je hoeft niet alles meteen te kunnen benoemen. Je mag ook na een afspraak even voelen hoe het voor je was.

Past de opleiding bij mijn hulpvraag?

Therapeuten hebben verschillende opleidingen en specialisaties. Het is helemaal oké om daar vragen over te stellen.

- Wat is je basisopleiding?
- Welke bijkomende opleidingen of specialisaties heb je gevolgd?
- Heb je ervaring met klachten of moeilijkheden zoals die van mij?
- Als ik meer gespecialiseerde hulp nodig heb, kan je dan met andere hulpverleners samenwerken of me doorverwijzen?

Je hoeft niet zelf alle diploma's of titels te kunnen beoordelen. Een therapeut moet je op een begrijpelijke manier kunnen uitleggen wat die doet en binnen welke grenzen die werkt.

Wat als het niet helemaal past?

Een eerste kennismaking is geen engagement om een volledig traject te volgen.

Je mag:

- vragen stellen voordat je een afspraak maakt;
- verschillende therapeuten vergelijken;
- aangeven wat je wel en niet prettig vindt;
- samen bespreken wat je nodig hebt als de aanpak niet lijkt te werken;
- op zoek gaan naar iemand anders als je merkt dat de samenwerking niet bij je past.

Je hoeft niet meteen de perfecte therapeut te vinden.
Je mag stap voor stap ontdekken wat jou helpt.