



# Single Session Therapy (SST) Coaching

Voor mensen die graag autonomie behouden, veerkrachtig zijn, milde klachten ervaren en behoefte hebben aan een enkele sessie om weer vooruit te kunnen. In 1 wandeling van 1,5u-2u bespreken we waar je tegenaan loopt.

## Klachten kunnen zijn:

- een gebrek aan energie
- emoties zoals angst, somberheid, schuld, schaamte, boosheid
- stress
- uitstelgedrag
- een onderwerp dat in mijn lopende therapie niet aan bod komt.
- doelloosheid, twijfel
- probleem op werk/ privé waarbij een keuze gemaakt moet worden

## Wensen kunnen zijn:

- mijn relatie verbeteren
- meer discipline
- investeren in mijn professionele ontwikkeling
- een belangrijke beslissing nemen
- me aanpassen aan een nieuwe fase in mijn leven
- meer uit mezelf en mijn leven halen
- een gewoonte veranderen
- een conflict oplossen

## Wat we gaan doen:

### 1. Focus

We verhelderen wat, op dit moment, het belangrijkste punt is.

Hoe beter jouw voorbereiding, hoe beter de sessie. Hoe? Bedenk volgende voorafgaand aan de sessie:

- Wat wil ik bespreken?
- Wat wil ik oplossen?
- Wat is mijn doel?
- Wat wil ik uit de sessie halen?
- Wat zijn mijn sterke kanten?
- Wat maakt dat ik juist nu een sessie wil?
- Wat heb ik al geprobeerd en welk effect heeft dat gehad?

De sessie is effectiever met een goede focus.

### 2. Bijsturen

SST richt zich op het versterken van jouw vermogen om te veranderen. Iedereen heeft krachten en vaardigheden. We zoomen in welke jij kan gebruiken in deze situatie zodat er beweging ontstaat.

We kijken naar je vaardigheden, kwaliteiten, omgeving, steunfiguren en informatiebronnen. Ik deel mijn kennis met je over wat manieren zijn om met dergelijke klachten om te gaan.

### 3. Actie en vervolg

Aan het eind van het gesprek krijg je praktische adviezen waar je zelf mee verder kunt. Neem de tijd om ermee aan de slag te gaan. Plan niet te snel een nieuwe afspraak in. Houdt je gedachten en ontwikkelingen bij in een dagboekje of bullet journal. Hoe beter jij je proces in de

gaten houdt (en ja schrijven en teruglezen helpen daarbij), hoe groter de stappen die je gaat maken.

Je haalt het meest uit één sessie als je:

- open bent over waar je mee zit en wat je wilt
- bereid bent verantwoordelijkheid te nemen voor het probleem en de mogelijke oplossingen.
- geen dingen wilt veranderen die al goed gaan (if it works, don't fix it).
- bereid bent actie te ondernemen en met adviezen aan de slag wilt gaan.

**SST is niet geschikt als behandeling voor chronische, ernstige psychiatrische problemen.  
SST is niet geschikt voor crisissituaties. Neem bij crisis contact op met je huisarts of 113**