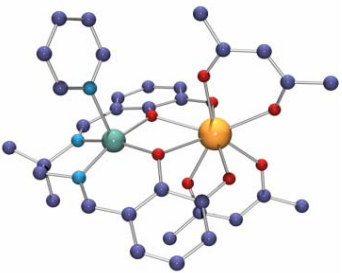


Korte systeemtherapie

Depressie en angststoornis
Professionele uitputting (Burn-out)
Familiale crisistoestanden



Wat is korte systeemtherapie ?

KST is een gesprekstherapie die een snelle verlichting beoogt van psychologische pijn.

KST onderscheidt zich van andere benaderingen door haar focus op menselijke relaties en door haar oplossingsgericht denken. Het doel van een KST is de cliënt, zonder langdurige analyse van zijn verleden, een actueel inzicht te verschaffen dat hem nieuwe mogelijkheden biedt.

Het is één van de weinige therapieën die steunen op een erkend theoretisch model en die het onderwerp zijn van professionele opleidingen en wetenschappelijk onderzoek.

Wanneer is een KST aangewezen ?

De therapeutische taken van een KST benutten het potentieel van de cliënt en zijn omgeving om snel effectieve verlichting te brengen van de emotionele pijn veroorzaakt door depressie, angst, burn-out en crisistoestanden.

Typisch verloop van een KST

De eerste gesprekken betreffen een analyse van de situatie en observatietaken voor de cliënt. Zij leiden tot een afspraak over het concreet doel van de therapie, in termen van dagelijks en duurzaam persoonlijk welzijn.

Dit doel wordt over het algemeen bereikt binnen twee tot zes maanden door middel van strategische taken die perceptie en gedrag wijzigen.

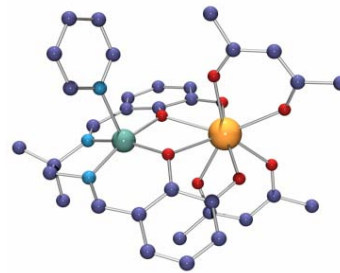
| Fase | Gesprekken |
|------------------------|---|
| Studie van de situatie | 2 à 3 gesprekken A rato van een per week |
| Interventie | 5 tot 10 gesprekken Om de twee of drie weken |

Duur en kostprijs van de gesprekken

Een gesprek duurt één tot twee uur en kost 75 €. Dringende interventies van een half uur, via telefoon of internet, kosten 40 €. Gunstiger afspraken voor minder-draagkrachtigen mogelijk.

Brief Systemic Therapy

Depression and Anxiety Disorder
Burn Out Syndrome
Family Crisis Situations



What is Brief Systemic Therapy ?

BST is a form of conversation therapy aiming at the short term relief of psychological distress.

BST differs from other schools of therapy in that it emphasizes a focus on human relations and on problem solving. Rather than the formal analysis of historical causes of distress, BST's primary objective is to help the client view the present from a new perspective.

Based on solid theoretical foundations, BST is among the very few approaches in contemporary psychotherapy that are the subject of scientific research and publications.

Who may benefit from a BST ?

BST task prescriptions bring effective and rapid relief from the emotional distress associated with depression, anxiety, burn out, and family crisis situations, utilizing both the personal and relational resources of the client.

Typical BST procedure

Following two or three sessions focusing on context analysis and observation tasks, a therapeutic objective is defined in terms of factual, everyday personal well-being.

The actual intervention will achieve lasting cognitive and emotional change, typically within two to six months, primarily through problem reframing and behavioral tasks.

| Phase | Sessions |
|------------------|--|
| Context Analysis | 2 to 3 sessions |
| Intervention | 5 to 10 sessions At several weeks intervals |

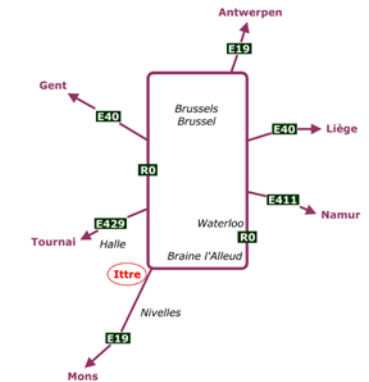
Session length and cost

Regular sessions take between one and two hours and cost 75 €. Thirty minute sessions via telephone or the internet cost 40 €. Fees may be reduced for low-income persons.

Praktijk / Practice

Rue de Thibermont, 12
1461 Haut-Ittre
☎ : 067 / 89 26 26
GSM : 0473 / 865 820
peter.cogen@brieftherapy.be
peter.cogen@kortetherapie.be

Plan / Map



Web sites



www.brieftherapy.be
www.kortetherapie.be

Peter Cogen

B.Sc. Psychologie (UMons)
Systeemtherapeut (IGB)

Peter Cogen

B.Sc.in Psychology (UMons)
Systemic Psychotherapist (IGB)