



WAT IS PSYCHOTHERAPIE?

Wat is psychotherapie?

Psychotherapie (vanaf 1 januari 2014 ook wel gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg genoemd) is een effectieve gespreksbehandelmethode voor psychische problemen en stoornissen. De behandeling is kort als het kan en langdurig als dat nodig is, afhankelijk van de aard van de problematiek en de persoon van de cliënt.

Doel

Psychische klachten verminderen of beter hanteerbaar maken is het doel van psychotherapie. Daarbij is de inzet van de cliënt even belangrijk als de deskundigheid van de psychotherapeut. Het resultaat is afhankelijk van de aard van de problemen en iemands eigen mogelijkheden.

Voor een cliënt is psychotherapie vaak hard werken, met ups en downs. Een geslaagde psychotherapie is geen garantie dat de cliënt de rest van zijn of haar leven gelukkig zal zijn; de behandeling kan echter wel helpen ingrijpende gebeurtenissen en belastende omstandigheden beter te hanteren.

Soorten

Er zijn verschillende soorten therapie: de bekendste zijn de cliëntgerichte therapie, de cognitieve gedragstherapie, de psychodynamische psychotherapie en de systemische psychotherapie. Deze soorten worden hieronder kort besproken.

Veel ervaren psychotherapeuten kiezen voor een combinatie van deze vormen: integratieve psychotherapie. Daarnaast kan er gekozen worden voor een heel specifieke behandelmethodiek of –techniek.

Voor welke vorm van psychotherapie gekozen wordt hangt af van de aard van de problematiek, de persoon van de cliënt en van de specifieke deskundigheid van de behandelaar. De keuze vindt altijd plaats in overleg tussen cliënt en psychotherapeut.



Wanneer psychotherapie?

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat psychotherapie effectief is bij de behandeling van angst-, stemmings- en persoonlijkheidsproblematiek *en effectiever dan medicatie*.

Een meer concrete beschrijving van de verschillende klachten en problemen die binnen *De Psychotherapiepraktijk* worden behandeld, treft u aan bij de individuele behandelaren.

Voor wie?

Binnen *De Psychotherapiepraktijk* ligt het accent op de behandeling van (jong)volwassenen en ouderen. Dit kan een individuele therapie betreffen, maar ook relatietherapie (echtpaartherapie).

Er zijn ook praktijken die zich hebben gespecialiseerd in de behandeling van bijvoorbeeld kinderen en gezinnen.

Wat is een psychotherapeut?

De psychotherapeut is een professional die zich richt op behandeling van cliënten met complexe – vaak meervoudige - problematiek, persoonlijkheidsproblematiek of een combinatie van beide.

Elke psychotherapeut heeft een universitaire of daaraan gelijkwaardige opleiding als achtergrond, waarna hij/zij zich heeft gespecialiseerd in een of meerdere vormen van psychotherapie en/of bepaalde problemen en klachten.

Een psychotherapeut is specialist in het interpreteren van informatie, in het maken van een probleemanalyse en indicatiestelling, in het hanteren van een therapeutische relatie en het uitvoeren van een complexe behandelmethode zonder dat de werkwijze per zitting uitgeschreven staat.

Het beroep psychotherapeut is opgenomen als basisberoep in de Wet Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg (Wet BIG). Deze wet heeft tot doel de kwaliteit van de beroepsuitoefening in de individuele gezondheidszorg te bevorderen en te bewaken. Iedere psychotherapeut is lid van één of meerde beroepsverenigingen.



SOORTEN PSYCHOTHERAPIE

Cliëntgerichte psychotherapie

Cliëntgerichte psychotherapie werd aanvankelijk Rogeriaanse psychotherapie genoemd, naar haar belangrijkste grondlegger, de Amerikaanse psycholoog Carl Rogers. Cliëntgerichte psychotherapie is persoonsgericht, procesgericht en inzichtgevend.

Persoonsgericht betekent dat de cliënt als persoon centraal staat en zelf bepaalt wat hij/zij in de therapie aan de orde wil stellen. Procesgericht wil zeggen dat de therapie een proces is dat erop gericht is het denken, voelen en handelen te (her)integreren. Inzichtgevend betekent dat de cliënt zichzelf en de oorzaak van zijn problemen beter leert begrijpen. In deze therapievorm stemt de behandelaar zijn interventies steeds zo goed mogelijk af op de cliënt.

Veelal gaat het in dit proces om langer durende behandeling.

Cognitieve gedragstherapie

Bij de cognitieve gedragstherapie ligt de nadruk vooral op het wijzigen van de manier van denken (bijvoorbeeld veranderen van 'denkfouten') van de cliënt en op de manier van doen en laten. De behandelingen zijn klacht- of probleemgericht en kortdurend van opzet. De therapeut werkt veel met oefeningen en huiswerk. De meeste behandelingen nemen tussen de tien en vijftwintig zittingen in beslag.

Psychodynamische psychotherapie

Uitgangspunt bij deze therapievorm is dat mensen zich vaak niet bewust zijn van de drijfveren van hun gedrag. Soms wordt iemand in zijn of haar functioneren geremd door (oude) gevoelens en ervaringen die niet alleen met actuele gebeurtenissen te maken hebben. Het doel van deze vorm van psychotherapie is het bewust maken van 'verborgen' gedachten en gevoelens. Dat maakt het mogelijk om psychische problemen beter te



begrijpen, te verwerken en op zoek te gaan naar andere mogelijkheden om met deze situaties om te gaan.

Systemische therapie

In deze therapie staan de problemen van een of meerdere betrokkenen in relatie tot elkaar centraal: het zogeheten cliëntsysteem, bijvoorbeeld een echtpaar of gezin. In de therapie worden cliënten zich bewust van onderlinge reacties op elkaar (communicatie) en leert men begrijpen welke invloed men op elkaar heeft. Men krijgt inzicht in de wijze waarop men (ongewild en onbewust) met elkaar problemen in stand houdt. Vaak geeft de (systeem)therapeut huiswerkopdrachten mee om zaken anders te doen dan voorheen en zo de balans in het systeem te herstellen.