



in gesprek over:

Psychotherapie

NEDERLANDSE
VERENIGING VOOR
PSYCHIATRIE 

Colofon

Auteur:

E. Willemsen

Redactie:

W. Smith-van Rietschoten (eindredacteur)

R. Hoekstra

E.A.M. Knoppert-van der Klein

E. van Meekeren

M. van Verschuer

Publicatie:

Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie

Drukkerij en distributie:

Secrass, Schoolstraat 24, 3451 AD Vleuten

Grafisch ontwerp:

Studio PXL, Maastricht, info@studiopxl.nl

Copyright ©:

Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie, 2008

Wat is psychotherapie?

Psychotherapie is een vorm van gesprekstherapie, die met succes wordt toegepast bij diverse psychische klachten of psychiatrische stoornissen. Psychotherapie is meer dan ‘gewoon praten’: u leert in psychotherapie onder andere wat u zelf kunt doen om uw klachten te verminderen.

Psychotherapie is meer dan gewoon praten.

Dat kan bijvoorbeeld door anders tegen bepaalde zaken aan te kijken of ander gedrag aan te leren. Of door te ontdekken wat er gebeurt in de wisselwerking tussen u en de mensen in uw directe omgeving. Psychotherapie kan u stimuleren onbekende kanten van uzelf te ontdekken.

Aan het begin van de behandeling zal de therapeut met u een behandelplan opstellen. Daarin staat wat uw klachten zijn en aan welke problemen u in de therapie gaat werken. In het behandelplan wordt ook afgesproken welk soort therapie u krijgt en wat de doelen van behandeling zijn.

Psychotherapie werkt alleen wanneer u zelf actief meewerkt aan de therapie. Van u wordt verwacht dat u zoveel mogelijk eerlijk vertelt wat er in u omgaat, wat u denkt en voelt. Verder is het nodig dat u ook tussen de therapiegesprekken in met de therapie ‘ bezig’ bent, bijvoorbeeld door over bepaalde zaken na te denken, of door gevoelens en gedachten thuis te noteren. Psychotherapie is dus ‘hard werken’, vergt aandacht en kost tijd en energie. Psychotherapie is daarom niet geschikt voor mensen die ernstig verward (‘psychotisch’) zijn en ook niet voor mensen die vaak onder invloed zijn van alcohol of drugs. Ook wanneer er veel sociale problemen zijn zoals bijvoorbeeld grote schulden of dreigende uithuiszetting is het beter eerst orde op zaken te stellen alvorens aan psychotherapie te beginnen.

Bij welke stoornissen kan psychotherapie worden toegepast?

De werkzaamheid van psychotherapie is in wetenschappelijk onderzoek bij diverse stoornissen aangetoond. Psychotherapie is onder andere effectief gebleken bij depressies, angststoornissen, eetstoornissen en

persoonlijkheidsstoornissen. Psychotherapie kan verder behulpzaam zijn na een traumatische gebeurtenis, bij onbegrepen lichamelijke klachten of bij relatieproblemen (zie relatietherapie).

Psychotherapie is een effectieve behandeling voor diverse stoornissen.

Pillen of praten?

Vaak vragen mensen zich af wat bij psychische problemen beter is: medicijnen of psychotherapie ('pillen of praten'). Bij veel stoornissen kunnen zowel medicijnen als psychotherapie goed effect hebben. Psychotherapie en medicijnen zijn bovendien prima te combineren. U kunt overleggen met uw huisarts of therapeut wat in uw geval het beste is. Naast de aard van de klachten, speelt uw eigen voorkeur hierbij een belangrijke rol. Bij ernstige depressies of verwardheid kan het nodig zijn eerst medicijnen te nemen voordat psychotherapie mogelijk is.

Welke soorten psychotherapie zijn er?

Er bestaan veel verschillende soorten psychotherapie. Ook worden er nog regelmatig nieuwe varianten van psychotherapie ontwikkeld. Het voert daarom te ver hier alle vormen van psychotherapie in detail te bespreken. Voor veel aandoeningen zijn meerdere soorten psychotherapie geschikt. Uw verwijzer of therapeut kan u adviseren en uw persoonlijke voorkeur weegt belangrijk mee.

Klachtgericht of persoonsgericht

Grofweg kan men psychotherapie onderscheiden in klachtgerichte en persoonsgerichte therapievormen. Er zijn daarnaast therapieën die deze twee vormen combineren, en het is ook mogelijk dat in de loop van een therapie het accent verschuift van klachtgericht naar persoonsgericht of andersom.

Van klachtgerichte therapie spreekt men wanneer een of enkele van uw klachten als centraal thema in de therapie worden gekozen.

Dat kunnen bijvoorbeeld terugkerende negatieve gedachten zijn, of gedragingen waardoor u in de problemen komt. Samen met de therapeut brengt u in kaart om welke gedachten of gedragingen het gaat. Vervolgens maakt u een plan om hiervoor alternatieven aan te leren. De behandeling is erop gericht de verschijnselen waar u in het heden last van heeft te verminderen. De oorzaak van de klachten speelt in de behandeling niet zo'n grote rol.

Klachtgerichte behandelingen zijn geschikt voor veel verschillende psychische aandoeningen, zoals bijvoorbeeld angststoornissen, depressies, eetstoornissen en onbegrepen lichamelijke klachten. De duur van klachtgerichte behandelingen is afhankelijk van de soort en de ernst van de klachten, en varieert van 10 tot 25 sessies of meer.

Bij persoonsgerichte psychotherapie gaat het meer om hoe u als persoon in elkaar zit. Daarbij is meer aandacht voor hoe ervaringen uit het verleden uw gedrag en gevoel in het heden kunnen verklaren. De therapeut zal u door bijvoorbeeld het stellen van vragen, helpen ontdekken welke dingen voor u moeilijk zijn, en hoe dat komt. Ook zal hij of zij u stimuleren pijnlijke gevoelens en gebeurtenissen onder ogen te zien. De therapeut zal u bij herhaling uitnodigen om te vertellen wat u denkt en voelt op het moment zelf, tijdens de sessie. Doel is dat u zelf geleidelijk uw problemen kunt oplossen en dat u zich (weer) verder kunt ontwikkelen. Persoonsgerichte psychotherapie duurt vaak langer dan klachtgerichte therapie: 50 sessies is niet ongebruikelijk.

Klachtgerichte psychotherapie richt zich op een of enkele klachten die een centraal thema vormen in de therapie. Persoonsgerichte psychotherapie richt zich vooral op hoe u als persoon in elkaar zit.

Individueel of in een groep

Bij psychotherapie denken veel mensen aan individuele behandeling. U heeft dan één op één gesprekken met een hulpverlener. Vrijwel elke soort psychotherapie kan echter ook in groepsverband worden gegeven. Voordeel van groepstherapie is dat u veel steun en herkenning kunt ervaren bij de andere groepsleden, en kunt leren van elkaars ervaringen. Een therapiegroep bestaat doorgaans uit 8 tot 12 patiënten en een of twee therapeuten. De groep komt meestal

wekelijks bij elkaar. De duur van een groepstherapie is afhankelijk van de ernst van de klachten en het soort therapie en varieert van een aantal weken tot langer dan een jaar.

Er bestaan therapiegroepen gericht op een specifieke klacht of probleem, waarbij de deelnemers ongeveer dezelfde klachten hebben. Deze klachten staan centraal in de groepsbehandeling. Klachtgerichte groepsbehandelingen volgen vaak een 'draaiboek' waarin beschreven staat welke onderwerpen er in de loop van de therapie besproken worden. Daarbij is uiteraard ruimte voor de eigen ervaringen van de deelnemers. Ook kan er gewerkt worden met huiswerkopdrachten.

Er zijn ook persoonsgerichte groepstherapieën. Wanneer uw problemen al lang bestaan en zich vooral afspelen in de omgang met anderen, kunt u in een therapiegroep ontdekken waar dat door komt en oefenen met ander gedrag. De inhoud van de groepsbijeenkomsten ligt tevoren niet vast, en wisselt met de inbreng van de groepsleden.

Alleen of samen met partner of gezin

Wanneer u hulp zoekt omdat er moeilijkheden zijn in de communicatie tussen u en uw partner, kan relatietherapie zinvol zijn. U heeft dan samen met uw partner gesprekken met een therapeut. De manier van omgaan met elkaar staat centraal. De therapeut helpt u en uw partner om een gezamenlijk doel voor de therapie te stellen. Dat kan bijvoorbeeld zijn te leren beter naar elkaar te luisteren. Of hardop uit te spreken wat u en uw partner van elkaar verwachten. Ook kunt u afspraken maken over hoe u met elkaar zou willen omgaan. Relatietherapie heeft alleen kans van slagen wanneer allebei de partners bereid zijn in relatietherapie te gaan. Relatietherapie biedt geen garantie dat een relatie in stand blijft. Wel wordt meestal duidelijk of de relatie nog toekomst heeft of niet.

Gezinstherapie is zinvol als er psychische klachten zijn ontstaan door problemen tussen gezinsleden onderling. Of een gezinslid heeft een psychische aandoening die zijn weerslag heeft op de andere gezinsleden. Net als bij relatietherapie is het doel van gezinstherapie vooral om de communicatie tussen de gezinsleden te verbeteren. In gezinstherapie komen de gezinsleden gezamenlijk bij de therapeut.

Wie geven psychotherapie

Psychotherapie wordt gegeven door psychotherapeuten, gezondheidszorgpsychologen (met name klachtgerichte therapie), klinisch psychologen of psychiaters. Deze beroepstitels zijn beschermd, dat wil zeggen dat alleen zij die een gerichte, erkende opleiding hebben gevolgd en officieel zijn geregistreerd, zich zo mogen noemen. In het zogenaamde BIG-register (Beroepen Individuele Gezondheidszorg) kunt u nagaan of een therapeut daadwerkelijk is geregistreerd.

Therapeuten die voor een van deze beroepen in opleiding zijn, mogen ook psychotherapie geven, zij krijgen daarbij supervisie door een erkende psychotherapeut over de door hen uitgevoerde behandelingen.

Hoe vindt u een goede psychotherapeut?

U kunt bij uw huisarts, een psychiater of psycholoog of instelling voor geestelijke gezondheidszorg informeren of psychotherapie voor uw klachten geschikt is. Psychotherapeuten zijn werkzaam bij instellingen voor geestelijke gezondheidszorg, in gezondheidscentra of in een eigen (groeps-)praktijk. Er zijn verschillende manieren om een goede psychotherapeut te vinden. Wanneer u door uw huisarts wordt verwezen, kunt u vragen of de huisarts positieve ervaringen heeft met een instelling of therapeut. Soms is er een psychotherapeut verbonden aan het gezondheidscentrum of de praktijk van uw huisarts. U kunt ook zelf op zoek gaan naar een psychotherapeut. Psychotherapeuten staan in de Gouden Gids, of u kunt zoeken via de websites van de beroepsverenigingen, zie voor adressen verderop in deze folder. Wanneer u zo zelf een therapeut heeft gevonden, is het verstandig te vragen of hij of zij lid is van een beroepsvereniging. De beroepsverenigingen zien erop toe dat hun leden voldoen aan kwaliteitsnormen. Bovendien hebben beroepsverenigingen een klachtenprocedure, mocht u onverhoopt een klacht hebben over uw behandeling. Het is verder verstandig te informeren of de therapeut ervaring heeft met het behandelen van uw soort problemen. Sommige therapeuten zijn gespecialiseerd in een of enkele specifieke aandoeningen. Het is tot slot belangrijk dat u zelf vertrouwen heeft in uw behandelaar en in de methode die hij of zij toepast. Naast de bewezen effectiviteit weegt daarom ook uw persoonlijke voorkeur mee in de keuze voor een bepaalde psychotherapeut of een bepaald soort psychotherapie.

Het kan gebeuren dat u zich niet prettig blijkt te voelen bij uw therapeut. Wanneer u geen vertrouwen (meer) heeft in uw therapeut, of wanneer u het idee heeft dat de stijl van de therapeut niet bij u past, kunt u dit het beste met hem of haar bespreken. De therapeut kan dan samen met u bekijken of de therapie kan worden aangepast. Soms besluit u samen dat het beter is een andere therapeut te zoeken.

Hoe lang duurt psychotherapie?

De duur van de therapie verschilt per aandoening. Bij milde klachten kunnen enkele therapiegesprekken voldoende zijn. Bij depressies en angststoornissen geven 15 tot 20 sessies (doorgaans één sessie per week) vaak een duidelijke verbetering van de klachten. Bij persoonlijkheidsstoornissen en sommige eetstoornissen is het meestal nodig langer te behandelen. Ook hangt het van de gekozen therapievorm af hoe lang de therapie duurt. Over het algemeen geldt: hoe langer de klachten al bestaan, hoe meer tijd het zal kosten om er vanaf te komen. Het is verstandig regelmatig met uw therapeut de voortgang van de behandeling te bespreken.

De duur van psychotherapie varieert per klacht en therapievorm. Hoe langer de klachten bestaan hoe meer tijd het zal kosten ervan af te komen.

Wat als psychotherapie niet helpt?

De meeste patiënten die met psychotherapie worden behandeld, hebben daar baat bij. Vaak gaan de klachten over, of verbeteren ze zodanig dat er goed mee te leven valt. Soms echter geeft psychotherapie niet het gehoopte resultaat. Er kunnen verschillende redenen zijn dat een psychotherapie niet helpt. Voor therapie is een basis van wederzijds vertrouwen nodig. Wanneer u geen vertrouwen heeft in uw therapeut, zult u weinig baat hebben bij de therapie. Ook wanneer u het eigenlijk niet zo nodig vindt om uzelf te veranderen, zult u met psychotherapie niet veel bereiken. Soms is het moment niet gunstig gekozen: wanneer u door omstandigheden (denk bijvoorbeeld aan gezinsuitbreiding of een verhuizing naar een andere stad) geen tijd of gelegenheid heeft

om thuis met de therapie bezig te zijn, is de kans op succes van de therapie kleiner.

Ook de aard van de problemen kan een rol spelen. Het kan zijn dat uw problemen te ernstig of te ingewikkeld zijn om met (alleen) psychotherapie op te lossen. Misschien zijn er buiten de therapie factoren die herstel in de weg staan. Wanneer psychotherapie niet heeft geholpen, is het een goed idee om samen met uw therapeut te kijken wat daarvan de oorzaak zou kunnen zijn.

Wanneer de therapie niet werkt doordat u weinig tijd en energie in de therapie kunt steken, of wanneer u eigenlijk niet zo gemotiveerd bent voor de behandeling, kunt u de behandeling beter (eventueel tijdelijk) stopzetten. U kunt altijd op een later tijdstip besluiten opnieuw met psychotherapie te beginnen. In al deze gevallen is het verstandig met uw therapeut te overleggen wat voor u de beste keuze is.

Andere mogelijkheden voor behandeling

Naast psychotherapie zijn er andere mogelijkheden voor behandeling. Afhankelijk van de klachten waar u last van heeft, is het mogelijk en soms noodzakelijk om medicijnen te gaan gebruiken. Soms is het zinvol om uw partner of familie bij de behandeling te betrekken, omdat dit nieuwe aanknopingspunten voor behandeling kan bieden. Ook kan een intensievere behandeling nodig zijn, zoals bijvoorbeeld een dagbehandeling of opname in een psychiatrisch centrum.

Wordt psychotherapie vergoed door de verzekering?

Of psychotherapie wordt vergoed door de verzekering is afhankelijk van de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekering en van het feit of de therapeut of instelling een contract heeft met de verzekeraar. Informeer daarom tijdig bij uw ziektekostenverzekering of en wat precies wordt vergoed. Voor psychotherapie geldt daarnaast voorsnog een wettelijke eigen bijdrage per sessie.

Adressen

Bij onderstaande adressen kunt u informatie krijgen over de diverse soorten psychotherapie. Ook bij uw huisarts, praktijk voor eerstelijnspsychologie of instelling voor geestelijke gezondheidszorg bij u in de buurt kunt u informatie krijgen over psychotherapie.

Nederlands Instituut voor Psychologen NIP: www.psynip.nl
Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie NVvP: www.nvvp.net
Nederlandse vereniging van Vrijgevestigde Psychotherapeuten: www.nvvp.nl
BIGregister: www.ribiz.nl

Nederlandse Vereniging voor Psychotherapie
Maliebaan 50 B, 3581 CS Utrecht, 030 - 251 01 61
E-mail: nvpst@euronet.nl
Website: www.psychotherapie.nl

Vereniging voor Cliëntgerichte Psychotherapie (VCgP)
Maliebaan 50 B, 3581 CS Utrecht, 030 - 2522044
E-mail: vcgp@ision.nl
Website: www.vcgp.nl

Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie
Maliebaan 50 B 3581 CS Utrecht
Tel.: 030-2543054
E-mail: info@vgct.nl
Website: www.vgct.nl

Nederlandse Vereniging voor Psychoanalytische Psychotherapie (NVPP)
Postbus 175 3956 ZV Leerssum
Tel.: 0343-451231
E-mail: nvvpwolff@planet.nl

Vereniging voor Kinder- en Jeugdpsychotherapie
Maliebaan 50 B, 3581CS Utrecht,
Tel.: 030-2965348
E-mail: vkjp@hetnet.nl
Website: www.vkjp.nl

Nederlandse Vereniging voor groepsdynamica en groepspsychotherapie
Maliebaan 50B 3581 CS Utrecht,
Tel.: 030-6701425
E-mail: nvgp.7@planet.nl

Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie
W.G.-Plein 209, 1054 SE Amsterdam
Tel.: 020-6129780 (ma t/m do 08.30 - 14.00 uur)
Fax: 020-6129780
E-mail: nvrg@nvrg.nl
Website: www.nvrg.nl

Deze folder maakt deel uit van een serie folders, bedoeld om informatie te geven over psychiatrische ziekten en de behandeling ervan. Deze serie is bestemd voor mensen met psychiatrische klachten, voor mensen uit hun omgeving en hulpverleners. Bekendheid met psychiatrische problematiek kan leiden tot een meer gerichte hulpvraag. Het kan ook helpen taboes rond psychiatrische ziekten te doorbreken. Door de beperkte omvang kan deze folder geen uitvoerige informatie over de ziekte geven. Praat er daarom verder over met uw behandelend arts.

Beschikbare titels in de serie “In gesprek over.....” zijn:

- Als uw kind te druk is (ADHD)
- ADHD bij volwassenen
- Autisme spectrum stoornissen bij kinderen en jeugdigen
- Autisme spectrum stoornissen bij volwassenen
- Borderline persoonlijkheidsstoornis
- Delier (acute verwardheid)
- Dementie
- Depressie*
- Dwangstoornissen*
- Eetstoornissen
- Elektroconvulsietherapie (ECT)
- Gedragsstoornissen bij kinderen
- Gegeneraliseerde angststoornis*
- Manisch-depressieve stoornissen
- Medicijnen bij manisch-depressieve stoornissen
- Medicijnen tegen angststoornissen*
- Medicijnen tegen depressies*
- Medicijnen tegen psychose
- Onverklaarde lichamelijke klachten
- Oorzaken van psychiatrische stoornissen
- Paniekstoornis en agorafobie*
- Persoonlijkheidsstoornissen
- Posttraumatische stress-stoornis*
- Psychiatrie rond zwangerschap en bevalling
- Psychose
- Psychotherapie
- Schizofrenie
- Slaapstoornissen
- Sociale fobie*
- Verslaving

* Ook Turkse en klassiek Arabische vertaling.

Bestelinformatie

De verschillende folders zijn los of als serie bestelbaar. Ze kunnen schriftelijk, per fax of per e-mail worden aangevraagd bij: Secrass, Schoolstraat 24, 3451 AD Vleuten
Fax 030-6776376, e-mail: secrass@xs4all.nl