

Gedragstherapie is een vorm van psychotherapie waarin het menselijk gedrag in wisselwerking met omgevingsfactoren centraal staat. Iedereen doet, denkt en handelt op een bepaalde manier. In de loop van ons leven hebben we veel gedrag aangeleerd. Iemand die psychische problemen heeft, kan leren anders te denken en/of dingen anders aan te pakken dan voorheen.

Gedragstherapie is gericht op het opheffen van concrete problemen of klachten.

Voorbeelden van zulke klachten zijn: angstklachten, fobieën, depressies, verslavingsproblemen en dwanghandelingen. Het gaat er vooral om uw huidige klachten te verminderen. Soms kunnen ervaringen uit het verleden daarbij ter sprake komen.

Psychische klachten zijn soms terug te voeren op negatieve ervaringen in iemands verleden. Door zulke ervaringen kan iemand ook negatieve ideeën over zichzelf krijgen. Factoren in iemands omgeving zijn ook van invloed op psychische klachten. Als iemand in omstandigheden verkeert die het hem of haar moeilijk maken bevredigend te functioneren, kan dat psychische klachten in de hand werken. Het is dan ook belangrijk om zulke omgevingsfactoren te betrekken in de behandeling. Ook belangrijke levensgebeurtenissen zoals een geboorte, echtscheiding of sterfgeval kunnen psychische problemen in gang zetten of verergeren.

Soms is het zo dat psychische klachten of problemen gekoppeld kunnen worden aan een bepaalde gebeurtenis of situatie. Als u ooit op straat of in de tram in paniek bent geraakt, kan dat later opnieuw gebeuren als u in dezelfde situatie komt. U heeft als het ware geleerd om in een bepaalde situatie op een bepaalde manier te denken of te handelen. Als dat negatieve gevolgen voor u heeft, kunnen ernstige psychische problemen ontstaan. Het is niet altijd mogelijk om een aanleiding te vinden voor het ontstaan van de klachten. Ook is het meestal niet mogelijk om de aanleiding weg te nemen.

In een gedragstherapie kunt u leren anders om te gaan met datgene waar u bang voor bent of moeite mee heeft. Met behulp van de therapie kunt u nieuwe, positieve ervaringen opdoen: in uw relatie, op uw werk of in contacten met anderen. Daardoor groeit uw zelfvertrouwen en verminderen de klachten.

Wat doet een gedragstherapeut?

Een gedragstherapeut probeert samen met u te achterhalen hoe en wanneer uw klachten precies zijn ontstaan. Als duidelijk is wat de klachten precies zijn en welke factoren hieraan bijdragen, formuleert de gedragstherapeut samen met u de doelstellingen van de therapie. Die doelstellingen moeten concreet en haalbaar zijn. Het is beter om als doel te formuleren "ik wil weer naar feestjes durven" dan "ik wil nooit meer bang zijn". Vervolgens maakt de gedragstherapeut met u een stappenplan, waarin geleidelijk wordt toegewerkt naar het doel of de doelstellingen die u heeft geformuleerd. In kleine stappen werkt u naar het doel toe. Dat gebeurt vaak met behulp van oefeningen, zowel tijdens als buiten de therapie. Een gedragstherapeut kan op verschillende manieren te werk gaan, afhankelijk van de persoon en de problematiek.

Tijdens de therapiezittingen bespreekt de gedragstherapeut regelmatig met u het resultaat van

de therapie. Dit wordt telkens afgemeten aan de doelstellingen van de therapie. Het is belangrijk dat u zichzelf daarvoor de tijd gunt. Het hoeft niet in één keer beter te gaan. Problemen die in de loop van jaren zijn ontstaan, kunnen niet meteen worden opgelost.

Vormen van gedragstherapie

In de loop der tijd hebben zich verschillende vormen van gedragstherapie ontwikkeld. De belangrijkste zijn: klachtgerichte gedragstherapie, cognitieve gedragstherapie en constructionele gedragstherapie. Het gaat hier om vergelijkbare vormen van psychotherapie, alleen het aangrijpingspunt van de therapie is anders.

De klachtgerichte gedragstherapie legt het vertrekpunt voor de therapie bij de klachten die u op dit moment heeft. De psychotherapeut kijkt met u in welke omstandigheden de klachten precies optreden en stelt samen met u een stappenplan op. In en buiten de therapie werkt u met behulp van opdrachten en oefeningen aan het verminderen van de klachten.

De klachtgerichte gedragstherapeut zal u leren hoe u zich kunt ontspannen met behulp van bepaalde oefeningen. Vervolgens kan hij of zij u vragen u voor te stellen dat u in een omgeving bent waar u zich doorgaans gespannen voelt, terwijl u de opdracht krijgt om u te ontspannen. Het kan ook zijn dat de gedragstherapeut u vraagt een situatie op te zoeken die u tot nu toe vaak vermeed, bijvoorbeeld koffiedrinken met uw collega's. Ook kan de gedragstherapeut u vragen bepaalde herinneringen op te schrijven of een dagboek bij te houden.

De cognitieve gedragstherapie gaat ervan uit dat gedachten, gevoelens en gedrag op een bepaalde manier met elkaar verbonden zijn. Iemands gedachten beïnvloeden zijn of haar gevoelens en gedrag. Negatieve gedachten zoals "ik ben niks waard" of "ik kan dat toch niet" kunnen psychische problemen veroorzaken of versterken.

De cognitieve gedragstherapeut zal met u nagaan welke ideeën u hebt over uzelf en anderen, wat anderen van u denken, wat u zou moeten doen en/of kunnen, of u schuld hebt aan iets, etc. De psychotherapeut zal vervolgens met u in gesprek gaan over de mate waarin deze ideeën op realiteit berusten. Het accent ligt op het aanleren van andere, meer positieve gedachten. Via het beïnvloeden van uw denkbeelden kan uw gevoelstoestand in gunstige zin veranderen. Daardoor verandert uw doen en laten in positieve zin en verminderen uw klachten.

De constructionele gedragstherapie heeft als uitgangspunt dat gedrag tot stand komt onder invloed van factoren in de omgeving. Iedereen heeft in zijn omgeving bepaalde dingen nodig om goed te kunnen functioneren. De één voelt zich prettig als hij hard kan werken, de ander als hij zich kan uitleven in een hobby. Sommige mensen zijn in hun element als ze veel mensen om zich heen hebben, anderen hebben juist rust nodig.

Bij deze vorm van gedragstherapie is het streven meer zicht te krijgen op die omgevingsfactoren die voor u een bevredigend functioneren mogelijk maken. De constructionele gedragstherapeut richt zich vooral op die momenten in uw bestaan waarop het goed met u ging. Door middel van de psychotherapie wordt geprobeerd de goed lopende momenten en het daarbij passende gedrag uit te breiden. Daardoor verminderen of verdwijnen

de klachten.

Gedragstherapie is een veel toegepaste vorm van psychotherapie. Naast individuele psychotherapie bestaat de mogelijkheid van groepspsychotherapie. Behalve gedragstherapie voor volwassenen is er ook gedragstherapie die speciaal is op kinderen en jongeren, op partners en gezinnen. Binnen de gedragstherapie wordt ook wel gewerkt met speciale doelgroepen, zoals mensen met verslavingsproblemen of met problemen op het werk.

Het resultaat van de therapie

Uit onderzoek is gebleken dat gedragstherapie helpt bij angsten en depressies. Er zijn bovendien aanwijzingen dat het goed kan helpen bij verslavingsproblemen, relatieproblemen en impulsief of dwangmatig gedrag. Dit betekent niet dat met behulp van gedragstherapie iedereen wordt genezen. Sommige cliënten knappen helemaal niet op, terwijl andere cliënten na afloop van de behandeling nog een aantal klachten overhouden. Heel globaal geldt dat gedragstherapie voor twee op de drie cliënten een duidelijke verbetering brengt, terwijl één op de drie onvoldoende baat vindt bij deze behandeling.

Wanneer gedragstherapie?

Bij de intake zal de psychotherapeut samen met u afwegen of gedragstherapie voor u een geschikte aanpak is. Dat is onder meer afhankelijk van de aard van uw problemen, van uw wensen en mogelijkheden. Eventueel wordt u doorverwezen naar een andere psychotherapeut of hulpverlener.

Hoe lang duurt gedragstherapie?

Gedragstherapie is meestal van beperkte duur. Van tevoren is niet precies te zeggen hoe lang de therapie duurt. Dat verschilt van persoon tot persoon. Als u en de psychotherapeut vinden dat de doelstellingen van de therapie in voldoende mate bereikt zijn, kan de therapie worden beëindigd. Gemiddeld neemt een behandeling tussen de tien en vijftientig zittingen in beslag. Een therapiezitting duurt doorgaans drie kwartier. Meestal komt u één keer per week of eens in de veertien dagen.

Waar kan ik terecht?

Gedragstherapeuten werken vaak bij een Riagg of in een psychiatrisch centrum. Er zijn ook zelfstandig gevestigde gedragstherapeuten.

De Vereniging voor Gedragstherapie (VGt)

De meeste gedragstherapeuten zijn lid van de Vereniging voor Gedragstherapie (VGt). Deze vereniging houdt zich bezig met de kwaliteit van de gedragstherapie, met de opleiding tot gedragstherapie en met de wetenschappelijke ontwikkeling van het vak. Bij de Vereniging voor Gedragstherapie kunt u adressen opvragen van gedragstherapeuten bij u in de buurt.

Wat zijn de kosten?

Als de psychotherapeut in een instelling werkt, wordt de therapie altijd vergoed via de AWBZ, de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten. U moet wel een eigen bijdrage betalen. Als een gedragstherapeut zelfstandig gevestigd is, bestaat in sommige gevallen een mogelijkheid voor vergoeding; in andere gevallen moet u de therapie zelf betalen. Uw psychotherapeut kan u hierover verder informeren.

Meer informatie?

De informatie in deze folder is algemeen. Wilt u meer informatie over gedragstherapie, neem dan contact op met de Vereniging voor Gedragstherapie of informeer naar de mogelijkheden bij de Riagg in uw omgeving. Voor een persoonlijk advies kunt u contact opnemen met een psychotherapeut of met een clientenorganisatie.

Naast deze folder is ook een uitgebreide brochure over psychotherapie beschikbaar. In deze brochure vindt u meer informatie over de gang van zaken bij psychotherapie, over rechten van cliënten, klachtenregelingen etc. We raden u aan om naast deze folder ook de brochure te lezen. U kunt de brochure schriftelijk opvragen bij de Nederlandse Vereniging voor Psychotherapie.

Adressen:

Nederlandse Vereniging voor Psychotherapie (NVP)

Maliebaan 50b, 3581 CS Utrecht

tel: 030-2510161.

Vereniging voor Gedragstherapie (VGt)

Maliebaan 50b, 3581 CS Utrecht

tel: 030-2543054 fax: 030-2543037.