

gedragstherapie

In deze therapie wegwijzer wordt in het kort uitgelegd wat verstaan wordt onder gedragstherapie

U kunt de volgende informatie vinden in deze therapiewijzer:

- **Wat is**
- **Waarom**
- **Voor wie is**
- **relatie- en gezinstherapie**
- **Hoe gaat**
- **Hoe lang duurt**
- **Wat is het doel van**
- **Waar heen**
- **Wat kost**

Wat is gedragstherapie?

Bij gedragstherapie gaat men ervan uit dat het gedrag dat aangeleerd is, ook weer afgeleerd kan worden. In het verleden heeft u misschien iets meegemaakt waardoor u dingen anders bent gaan bekijken. Het kan ook zijn dat u door negatieve ervaringen bang bent geworden in of voor bepaalde situaties.

Hierdoor is het mogelijk dat u niet meer functioneert zoals u zou willen.

Daardoor kunt u ook last krijgen van bepaalde psychische klachten.

U heeft het bijvoorbeeld erg moeilijk in of met bepaalde situaties, naar een feestje gaan, contacten met anderen of bent bijzonder angstig.

Met behulp van gedragstherapie kunt u leren situaties anders aan te pakken en anders te denken.

Als u deze therapie gevolgd heeft zult u minder bang zijn en niet weer aanlopen tegen datgene wat iedere keer fout ging. Als u merkt dat u situaties, waar u eerst moeite mee had, beter aan kunt dan zult u ook meer zelfvertrouwen krijgen.

En als het beter gaat zult u zich ook beter voelen. En doordat u zich beter gaat voelen zullen de klachten ook verder afnemen.

Waarom gedragstherapie?

Psychische klachten kunnen in verband staan met negatieve ervaringen die u in uw verleden heeft mee gemaakt. Het is mogelijk dat u door deze ervaringen ook negatief over uzelf denkt. Als deze negatieve gedachten zo'n grote invloed hebben op uw dagelijks leven en u er klachten van krijgt is het verstandig hulp in te schakelen.

Voor wie is gedragstherapie?

U heeft last van psychische klachten die uw functioneren in het dagelijks leven belemmeren. Als u er zelf niet in slaagt de problemen op te lossen, is het verstandig om hulp te zoeken.

Gedragstherapie wordt het meest toegepast bij concrete klachten.

U kunt denken aan angsten en fobieën, seksuele problemen, dwangstoornissen, en slaapstoornissen, verslavende gewoonten, zoals roken, drinken of gokken.

Ook kan gedragstherapie helpen bij vervelende, lastige eigenschappen, hierbij kunt u denken aan stotteren, bedplassen, nagelbijten.

Hoe gaat gedragstherapie?

Voordat u echt gaat beginnen met de gedragstherapie krijgt u eerst een intakegesprek om te beoordelen wat uw hulpvraag is en of gedragstherapie kan bijdragen aan het oplossen van die vraag. Als uit de intake blijkt dat gedragstherapie een geschikte manier is om u te helpen met uw problemen, kan de therapie beginnen.

Samen met de therapeut gaat u proberen te achterhalen waar uw problemen vandaan komen.

Als dat voor u en de therapeut duidelijk is gaat u samen met de therapeut doelen stellen.

Een voorbeeld van een doel dat tijdens de therapie aan de orde kan komen is: *“Ik wil uitgaan weer leuk vinden in plaats van eng”*.

Aan de hand van de gestelde doelen gaat u samen met de therapeut een plan opstellen.

In dit plan staat beschreven welke stappen u gaat ondernemen.

U zult beetje bij beetje dichterbij uw doel komen. Door middel van de gesprekken met de therapeut en door de opdrachten die u mee naar huis moet nemen, huiswerk dus.

Na verloop van tijd gaat u samen met de therapeut kijken wat er intussen beter gaat en wat minder gaat en waarom dat dan zo is.

U moet niet direct te hoge verwachtingen hebben, want het gaat zelden in één keer goed.

Het probleem wat u heeft kan een proces van jaren geweest zijn waarin het probleem steeds groter werd. Om het probleem op te lossen is ook een langer proces nodig om het weer kleiner te maken.

Hoe lang duurt gedragstherapie?

De duur van de therapie is natuurlijk afhankelijk van uzelf en uw problemen, maar gemiddeld duurt gedragstherapie tussen de tien en de vijftienvijf sessies. Één sessie duurt ongeveer drie kwartier en vindt meestal één keer per week plaats.

Wat is het doel van gedragstherapie?

Uit onderzoeken is gebleken dat veel mensen met verschillende soorten problematiek zoals: angsten en depressies, dwangmatig gedrag, verslavingen en relatieproblemen baat hebben bij gedragstherapie.

Natuurlijk is het sterk afhankelijk van hoe u zich opstelt ten opzichte van de therapie.

Als u zelf actief meewerkt aan de therapie vergroot u de kans van slagen!

En ook bij deze vorm van therapie is het zo dat de therapeut uw problemen niet op kan lossen, hij kan u wel helpen de goede richting op te gaan en geeft u daarbij een steuntje in de rug.

Het belangrijkste is dat u, met behulp van de therapeut, zelf aan het werk gaat met uw problemen.

Waar heen voor gedragstherapie?

U kunt voor gedragstherapie terecht bij:

Meerkanten GGZ flevo / veluwe
telefoon: 0341 566 911
www.meerkanten.nl

RCG Meerzicht Lelystad
telefoon: 0320 284 900

of bij een vrijgevestigde therapeut

U kunt zelf contact opnemen om een afspraak te maken voor een kennisma-kingsgesprek. Adressen van vrijgevestigde psychotherapeuten bij u in de buurt kunt u opvragen bij de: Nederlandse Vereniging van Vrijgevestigde Psychotherapie in Utrecht
telefoon: 030-2364329
Website www.nvvp.nl

Wat kost gedragstherapie?

Als u in therapie gaat bij een behandelaar in Meerzicht of Meerkanten (een erkende instelling voor geestelijke gezondheidszorg), wordt de therapie vergoed via de AWBZ (Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten). U moet wel een eigen bijdrage betalen. U kunt ook kiezen om bij een erkende vrijgevestigde therapeut in behandeling te gaan. Ook dan moet u een eigen bijdrage betalen. Voor vragen over de eigen bijdrage en de vergoeding van de therapie kunt u zich het best wenden tot uw zorgverzekeraar.