

# PSYCHOTHERAPIE

## PATIËNTENINFORMATIE

### ALGEMEEN

#### **Wat is psychotherapie?**

Psychotherapie is een vorm van gesprekstherapie. Als u psychotherapie krijgt, voert u een aantal gesprekken met een therapeut. Dat is meer dan 'gewoon praten': u leert in psychotherapie onder andere wat u zelf kunt doen om uw klachten te verminderen. Dat oefent u bijvoorbeeld door op een andere manier 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 om onbekende kanten van uzelf te ontdekken.

Aan het begin van de behandeling stelt de therapeut met u een behandelplan op. Daarin staat het volgende:

- wat uw klachten zijn en aan welke problemen u in de therapie gaat werken
- welke soort therapie u heeft afgesproken met uw therapie
- wat u wilt bereiken met de therapie

#### **Wanneer werkt psychotherapie?**

Psychotherapie wordt met succes gebruikt in de behandeling van diverse psychische klachten of psychiatrische stoornissen. Psychotherapie werkt alleen als u zelf actief meewerkt aan de therapie. Dat betekent 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'. Het kost tijd en energie. Psychotherapie werkt daarom niet goed bij mensen die ernstig verward ('psychotisch') zijn of bij mensen die vaak alcohol drinken of drugs gebruiken. Als iemand veel sociale problemen heeft zoals grote schulden of dreigende uithuiszetting is het beter om eerst die problemen aan te pakken, en pas daarna aan psychotherapie te beginnen.

#### **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.

### BIJ WELKE STOORNISSEN?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat psychotherapie onder andere effectief is in de behandeling van depressies, angststoornissen, eetstoornissen en persoonlijkheidsstoornissen. Psychotherapie kan ook helpen na een traumatische gebeurtenis, bij onbegrepen lichamelijke klachten of bij relatieproblemen (relatietherapie).

### THERAPIEVORMEN

Psychotherapie bestaat in veel verschillende soorten en maten. Er komen nog regelmatig nieuwe varianten van psychotherapie bij. Vaak zijn meerdere soorten psychotherapie geschikt in een behandeling. Uw therapeut kan u adviseren wat het meest geschikt is voor u. Daarbij telt uw persoonlijke voorkeur ook mee.

#### **Klachtgericht of persoonsgericht**

Grofweg zijn er twee vormen psychotherapie: klachtgerichte en persoonsgerichte therapie. Bij klachtgerichte therapie staan één of enkele van uw klachten centraal in de therapie. Bij persoonsgerichte therapie staat u als persoon centraal. In

sommige therapieën worden de twee vormen gecombineerd. En het kan voorkomen dat in de loop van een therapie het accent verschuift van klachtgericht naar persoonsgericht of andersom. .

## DUUR VAN DE THERAPIE

Hoe lang de therapie duurt, hangt af van uw klachten:

- Bij milde klachten kunnen enkele therapiegesprekken voldoende zijn.
- Bij depressies en angststoornissen zijn er vaak 15 tot 20 sessies nodig om de klachten duidelijk te verminderen. De sessies zijn dan meestal één keer per week.
- Bij persoonlijkheidsstoornissen en sommige eetstoornissen zijn meestal meer dan 20 sessies nodig.

Het hangt ook van de gekozen therapievorm af hoe lang de therapie duurt. Over het algemeen geldt: hoe langer u al klachten heeft, hoe meer tijd het zal kosten om er vanaf te komen. Bespreek daarom regelmatig met uw therapeut de voortgang van de behandeling.

## EEN THERAPEUT VINDEN

U kunt bij uw huisarts, een psychiater of psycholoog of instelling voor geestelijke gezondheidszorg informeren of psychotherapie voor uw klachten geschikt is. Psychotherapeuten werken bij instellingen voor geestelijke gezondheidszorg, in gezondheidscentra of in een eigen (groeps)praktijk. Sommige therapeuten zijn gespecialiseerd in een of enkele specifieke aandoeningen.

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 werkt een psychotherapeut in het gezondheidscentrum of de praktijk van uw huisarts.
- U kunt ook zelf op zoek gaan naar een psychotherapeut. Zo kunt u op de website van de NVvP ([www.nvvp.net](http://www.nvvp.net)) onder *Zoek een psychiater* zoeken op de expertise Psychotherapie. Als u zelf een therapeut heeft gevonden, is het verstandig te vragen of hij of zij lid is van een beroepsvereniging. De beroepsverenigingen controleert of hun leden voldoen aan kwaliteitsnormen. Ook hebben beroepsverenigingen een klachtenprocedure, voor als u een klacht heeft over uw behandeling. We adviseren u om ook te informeren of de therapeut ervaring heeft met het behandelen van uw soort problemen.

Het is belangrijk dat u zelf vertrouwen heeft in uw behandelaar en in de methode die hij of zij toepast. Daarom is uw persoonlijke voorkeur belangrijk als u kiest voor 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

## MEER INFO

Op de website van de NVvP, [www.nvvp.net](http://www.nvvp.net), kunt u onder het kopje Patiënteninformatie meer informatie vinden. U kunt daar o.a links naar verenigingen voor patiënten en/of familie- en naasten vinden.

## COLOFON

Copyright © Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie, 2016

Deze patiënteninformatie is met de grootste zorg samengesteld door een redactie bestaande uit psychiaters aangesloten bij de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie. Aan de inhoud kunt u geen rechten ontleen. Voor meer informatie of vragen over uw persoonlijke situatie verwijzen wij u naar uw psychiater of andere hulpverlener.

### Auteur

E. Willemsen

**Huidige redactie van voorlichtingsmateriaal (2015)**

R. Hoekstra (voorzitter)

R. Ruijne

M. Veldman-Hoek

M.J. van Verschuer

**Eindredactie van oorspronkelijke folder**

W. Smith-van Rietschoten

NEDERLANDSE  
VERENIGING VOOR  
PSYCHIATRIE 