



Groepspraktijk voor psychologische
hulpverlening en gedragstherapie

Gedragstherapie

Uit veelvuldig wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat gedragstherapie de meest effectieve therapievorm is bij de meeste psychische aandoeningen. Gedragstherapie is een effectieve behandeling voor angstklachten, paniekaanvallen, fobieën, hyperventilatie, smetvrees, piekeren, depressieve klachten, eetstoornissen, dwang, identiteitsproblemen, burn-out, psychosomatische klachten, hypochondrie, seksuele stoornissen, slaapproblemen, spanningshoofdpijn en -spierpijn, posttraumatische stressstoornis, psychotische stoornissen, persoonlijke levensproblemen en arbeidsgerelateerde problemen. Gedragstherapie richt zich zowel op volwassenen als op kinderen en jongeren. Naast individuele gedragstherapie bestaat de mogelijkheid van koppeltherapie, gezinstherapie en groepstherapie.

Gedragstherapie gaat ervan uit dat onze manier van denken, voelen en handelen grotendeels gebaseerd is op onze leergeschiedenis. Men vertrekt van het huidige functioneren en om dit functioneren te verbeteren, wordt er ingegrepen op zowel het denken, het voelen als het gedrag. Dit gebeurt middels cognitieve herstructurering, relaxatie, vaardigheidstrainingen, inoefenen van nieuw gedrag... Gewenst gedrag en oefeningen om klachten te verminderen worden aangeleerd en ingeoeffend. Situaties die men vermijdt, worden samen met de therapeut opgezocht. Daarnaast schenkt de gedragstherapeut veel aandacht aan de gezonde aspecten van het functioneren. Hierdoor krijgt men weer greep op allerlei situaties en neemt het zelfvertrouwen toe. De wijze waarop men succesvol en effectief kan handelen, wordt versterkt en uitgebreid en dit betekent een versterking van de eigen persoonlijkheid.

Kenmerken van gedragstherapie zijn:

- open en gelijkwaardige relatie tussen therapeut en cliënt
- doelgerichte en transparante samenwerking tussen therapeut en cliënt
- doorgaans relatief korte behandelduur (10-20 sessies)
- specifieke aandacht voor lichamelijke gewaarwordingen, gedachtenprocessen en gedrag en de interactie hiertussen
- actieve en probleem- en klachtgerichte benadering
- werken met oefeningen, concrete situaties en huiswerkopdrachten

Meer informatie over gedragstherapie vind je op de website van de Vlaamse Vereniging voor Gedragstherapie (www.vvgt.be) en de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie (www.vgct.nl).