

Omgaan met depressie

Lijst van de verschillende soorten psychotherapie



Hieronder vindt u een beschrijving van de verschillende soorten psychotherapie.

Cognitieve gedragstherapie (CGT)

Gedachten en gedrag staan centraal binnen de cognitieve gedragstherapie. Op basis van interpretaties zal iemand zich op een bepaalde manier gaan gedragen in een situatie, deze interpretaties zijn het resultaat van leerprocessen. Wanneer iemand steeds op deze manier in dergelijke situaties zal reageren kan het gedrag van deze persoon niet veranderen.

Binnen de cognitieve gedragstherapie kan iemand dan leren anders te denken over bepaalde situaties en zich anders te gedragen. Door de interpretaties kritisch te gaan bekijken en zich anders te gaan gedragen in dergelijke situaties kan er ook een verandering komen in de manier waarop iemand zich voelt in die situaties.

De controle over het verloop van de therapie, de doelstellingen en het tempo van de therapie ligt bij de cliënt zelf. De cliënt krijgt eveneens een actieve rol in de therapie daar er gewerkt wordt met huisopdrachten en oefeningen die de cliënt (zelfstandig) dient uit te voeren. Er wordt dus stapsgewijs toegewerkt naar een mogelijke oplossing; de therapeut zal regelmatig de resultaten van de therapie bespreken en vergelijken met de vooropgestelde doelstellingen.

De duur van de therapie varieert naargelang de aard van de problematiek en de vraag van de cliënt.

Cognitieve gedragstherapie kan eveneens aangeboden worden in groep. Er worden zo'n tien tot twaalf sessies georganiseerd voor een kleine groep van 10 patiënten. Deze vorm van therapie wordt aangeboden door de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg.

Interpersoonlijke therapie (IPT)

Binnen interpersoonlijke therapie ligt de focus op het interpersoonlijk functioneren van de cliënt. Er wordt binnen deze therapievorm gekeken naar de relaties die de cliënt heeft met significante anderen en hoe deze contacten verlopen. Aandachtspunten binnen deze therapievorm zijn rouw, rolverandering, tekort aan sociale contacten en ontwikkelingsmoeilijkheden.

Interpersoonlijke therapie is een relatief kortdurende therapievorm waarbij het aantal sessies afhankelijk is van de ernst van de klachten.

Lijst van de verschillende soorten psychotherapie

Systeemtherapie

Binnen de systeemtherapie, of anders genoemd de gezinstherapie, zijn de relaties die mensen met elkaar aangaan de focus van de therapie. Dit is ook de reden waarom het gezin van herkomst en/of het huidige gezin vaak (maar niet altijd) uitgenodigd wordt tijdens de sessies. Er wordt gekeken naar de manier waarop de gezinsleden met elkaar interacteren en welke rol dit speelt binnen het probleem waarmee de cliënt werd aangemeld.

De gezinsleden zijn enerzijds een bron van informatie en anderzijds een bron van steun. Systeemtherapie houdt rekening met elementen uit de familiale of sociale context waarbinnen de betrokken patiënt functioneert die hem kunnen helpen of beschermen. Ook de elementen die de patiënt vatbaar maken voor een depressie, een depressie kunnen activeren of in stand houden worden in rekening gebracht. Bovendien helpt het de mogelijkheden van de patiënt te identificeren.

De duur van een behandeling binnen deze therapievorm varieert.

Clientgerichte therapie

Binnen de cliëntgerichte therapie gaat de therapeut samen met de cliënt op zoek naar de aspecten die hem/haar belemmeren om te zijn zoals hij/zij zou willen zijn of te accepteren hoe hij/zij is. Drie elementen staan centraal binnen deze werkrelatie, namelijk empathie, acceptatie en echtheid. Tijdens deze therapievorm zal de cliënt niet enkel geconfronteerd worden met minder sterke kanten, maar ook met sterke kanten waarbij dus niet enkel beperkingen, maar ook de mogelijkheden ter sprake komen. De cliënt leert hoe hij/zij beter kan omgaan met moeilijke situaties.

De duur van de behandeling is afhankelijk van de ernst van de problematiek.

Psychoanalytische therapie

Analytische therapieën, variërend van korte psychoanalytische psychotherapieën tot klassieke psychoanalyse, zijn gericht op onze onbewuste motieven. In deze therapievorm zullen de therapeut en de cliënt samen analyseren in hoeverre 'oude' conflicten, altijd latent maar niet altijd bewust (relaties met ouders, broers en zussen, verwanten) worden herhaald in huidige interacties en in de relatie tussen cliënt en therapeut.