

## Gesprekstherapie op nummer?

### Nieuw! Ravensburger Gesprekstherapie op nummer!

Iedereen kan therapeutische gesprekken voeren! Dankzij de eenvoudige techniek van Gesprekstherapie op nummer is het kinderlijk eenvoudig de therapeut in jezelf wakker te maken! Gesprekstherapie op nummer geeft je een ruime keuze aan bewezen effectieve interventies. Vind snel en eenvoudig jouw behandelmethode aan de hand van de overzichtelijke DSM-V-indeling. Hoogwaardige informatie met gedetailleerde en stapsgewijze beschrijving van elke behandeling, maken van [Gesprekstherapie op nummer](#) een onvergetelijke therapie-ervaring!

### Gaat hulp bij psychisch lijden steeds meer lijken op schilderen op nummer?

Wetenschappelijk onderzoek heeft de kwaliteit van de zorg in de GGZ aanzienlijk verbeterd. Maar er is ook een keerzijde. Therapeuten merken dat bewezen<sup>1</sup> effectieve behandelingen met richtlijnen, zorgstandaarden, protocollen en kwaliteitsmetingen vaak niet goed aansluiten bij de problematiek van hun cliënten. Goede zorg is in hun ogen zorg die veel meer rekening houdt met de individuele situatie van de cliënt. Deze is in gerandomiseerde klinische studies vanwege het zuivere experiment zoveel mogelijk weggelaten. Merk jij ook als professional dat evidence-based een opdringerig evidence-beest geworden is?



Wat is belangrijker? Zorg rondom een patiënt die centraal staat of hulp vanuit het [perspectief](#) van een cliënt?

---

<sup>1</sup> De onderliggende aanname is dat bewezen zorg ook altijd goede zorg is. Die aanname blijkt helemaal niet te kloppen. Lees '[Zonder context geen bewijs](#)'.

### Wie of wat staat nu 'centraal' in de GGZ?

Protocollen en zorgstandaarden beschrijven alle stappen in het hele zorgproces voor mensen met een bepaalde psychische aandoening. "Dan kun jij, samen met de patiënt, ervoor zorgen dat behandeling aansluit op de persoonlijke situatie van de patiënt, want geen mens is hetzelfde." Kijk en luister even naar de [animatie-filmpjes](#) waarin het allemaal uit de doeken wordt gedaan. Lees ook over de [29 compleet uitgewerkte psychologische behandelingen](#) voor veelvoorkomende psychische stoornissen waarbij "de patiënt centraal staat". Aangeprezen als: de krachtigste behandelingen, gedetailleerde en stapsgewijze beschrijving van elke behandeling met formulieren, vragenlijsten en huiswerkopdrachten voor de cliënt, die thuis horen in de praktijk van psychologen, psychotherapeuten en psychiaters. Hoe staat jouw cliënt "centraal met zijn of haar 'unieke individuele mogelijkheden"? Heb je het idee dat jij en je cliënten ook nog zelf mogen nadenken over keuzes die niet voldoen aan de regels en de richtlijnen? Voel jij je zelf nog comfortabel en competent bij standaardisatie en controle? Hoe vind je het om binnen de lijntjes van de protocollen en zorgstandaarden moet kleuren?

### Gesprekstherapie, zijn dat gesprekken of compleet uitgewerkte behandelingen?

Cliënten (en therapeuten) willen als een gelijkwaardig persoon bejegend worden. Ze waarderen het als ze gezien en gehoord worden; dat hun verhaal, mening, kennis en ervaring er toe doen. Mensen knappen op als ze zich vrijuit kunnen uiten over wat hen erg dwars zit. Goede zorg is een situatie scheppen waarin cliënten dat kunnen<sup>2</sup> en zelf keuzes kunnen maken. Wat is er in de afgelopen jaren stukje bij beetje ingeslopen? Doe je nu nog therapie op een manier die je werkelijk wilt? Is de complexere en duurdere zorg ook betere zorg geworden? Is er nog voldoende ruimte voor wat er werkelijk toe doet? Is hulpverlening aan het veranderen in wasstraat waarin je beperkt bent tot een keuzemenu?

### Geef je cliënten en jezelf meer regie

Behandel anderen zoals *zij* graag door jou behandeld willen worden. De voorwaarde daarvoor is dat je de ander de ruimte geeft en luistert. Mensen hebben meestal zelf veel kennis in huis voor het oplossen van hun problemen en hebben daarbij soms tijdelijk wat hulp nodig. Als jou iets dwarszit dan zorgt alleen al het vrijuit onder woorden brengen van gedachten en gevoelens voor verbetering. Dat heb je zelf ongetwijfeld meer dan eens ervaren. Kunnen jouw cliënten zich voldoende uiten? Hebben ze daarvoor in hun 'zorgpad' nog voldoende 'vrije uitloop'? Heb jij binnen de regels, registraties en richtlijnen nog voldoende ruimte? De Method of Levels (MOL) is één van de manieren om therapie te doen waarin de cliënt het onderwerp bepaalt en de therapeut het proces structureert. Als je je daarin wilt verdiepen kun je [literatuur](#) lezen en/of een tweedaagse [cursus MOL](#) volgen. Wat is een echt schilderij: schilderen op nummer of een schilderij dat spontaan tot leven komt?

---

<sup>2</sup> Carey, T. A., Mansell, W., & Tai, S. J. (2015). Principles-based counselling and psychotherapy: A Method of Levels approach. London: Routledge. (Mail me voor een kopie van Chapter 7: Making Therapy Sessions More Therapeutic)