

### Meer informatie

Bij de VGCT zijn meer brochures verkrijgbaar, voor volwassenen bijvoorbeeld over depressie en angststoornissen. Speciaal voor kinderen zijn er brochures over veel piekeren, verlatingsangst, sociale en specifieke fobie, dwang en ADHD. Kijk op [www.vgct.nl](http://www.vgct.nl).

De Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie is een onafhankelijke wetenschappelijke en beroepsvereniging van individuele leden. De vereniging zet zich in voor een kwalitatief hoogwaardige en wetenschappelijk verantwoorde ontwikkeling en uitoefening van het specialistische vak van de cognitieve gedragstherapie. Dit doet zij in het belang van goede psychologische en psychotherapeutische zorg aan cliënten en patiënten. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat cognitief gedragstherapeutische behandelingen bij veel psychische problemen, waaronder angst, depressie en verslaving, de voorkeur moeten krijgen.

De VGCT heeft eigen kwaliteitsregistraties op postacademisch- en post HBO-niveau en voert een eigen keurmerk VGCT®. De meeste leden zijn naast hun registratie bij de VGCT bij de overheid BIG geregistreerd als GZ-psycholoog, klinisch psycholoog, psychotherapeut, arts/psychiater of verpleegkundige.

De vereniging bewaakt de kwaliteit van opleidingen in het vakgebied, organiseert bijeenkomsten en congressen, doet aan collectieve belangenbehartiging en informeert haar leden en geïnteresseerden hierover. Kijk voor meer informatie op [www.vgct.nl](http://www.vgct.nl).



**Waarom is het nuttig en prettig gezinsleden te betrekken bij uw behandeling?**

## Waarom is het nuttig en prettig gezinsleden te betrekken bij uw behandeling?

**U bent doorverwezen naar een cognitief gedragstherapeut voor behandeling van uw klachten. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat cognitieve gedragstherapie bij veel psychologische klachten een effectieve therapie is. In deze brochure kunt u lezen waarom het goed is als uw partner of een ander gezinslid meekomt naar de sessies, ook als het alleen om uw problemen gaat.**

Een cognitief gedragstherapeut probeert zoveel mogelijk elementen, die kunnen helpen bij het oplossen of verminderen van uw problemen, in kaart te brengen. Dit vergroot de kans dat u de voor u beste behandeling krijgt.

Het is dan ook een goede gewoonte om in de eerste sessies partners en eventueel andere familieleden uit te nodigen bij één of meerdere gesprekken.

### Waarom is dit nuttig en prettig?

- Cognitieve gedragstherapie is gebaseerd op de leertherapie. Gedrag en ook gedachten worden door de omgeving bekrachtigd, of juist niet. Dit houdt in dat mensen elkaar beïnvloeden. Als het met u niet goed gaat, gebeurt er iets in de wisselwerking tussen u en anderen.
- Als er veranderingen nodig zijn, is het wel zo handig als de therapeut weet hoe het in het gezin toegaat, hóe u elkaar beïnvloedt. Dat is alléén vast te stellen door de partners/het gezin samen te zien; hen samen hun verhaal te laten vertellen; hen met elkaar te laten praten.
- Ouders, partners, en ook kinderen, kennen u vaak al lang en heel goed. Zij kunnen de therapeut in korte tijd veel informatie geven. Ook kunnen inzichten naar voren komen die in een gesprek met u alleen achterwege blijven.
- Als gezinsleden bij de behandeling zijn betrokken heeft de therapeut meer mogelijkheden: de anderen kunnen helpen te oefenen met nieuwe gedragspatronen en u ondersteunen. De kans is groter dat veranderingen bij u stand houden.

### Een man die voor depressie was aangemeld:

**‘Doordat mijn vrouw erbij was, stond ik er niet zo alleen voor. En ik ben gestimuleerd om niet alleen te prátén, maar ook te doen...’**

- Gezinsleden vinden het meestal heel plezierig om uw therapeut te leren kennen. Het omgekeerde geldt ook: het is voor de therapeut goed en prettig uw familieleden te leren kennen. Het vergroot zijn/haar inzicht en betrokkenheid.
- De contacten met familieleden zijn flexibel. U kunt waar nodig of wenselijk ook altijd alleen komen. Soms komt een familielid ook wel eens alleen. Onderzoek wijst uit dat het betrekken van gezinsleden op zo'n flexibele manier ertoe leidt dat de verbeteringen sneller tot stand komen en langer voortduren.

#### Na afloop van de behandeling:

**'Het was geweldig goed dat mijn vrouw er de hele behandeling bij was, dat heeft me gestimuleerd en geholpen bij de les te blijven. Ik ben ervan overtuigd dat ik de veranderingen ga volhouden...'**

#### Samengevat

Tijdens de eerste gesprekken met uw partner of gezinsleden kan de therapeut een genuanceerd en gefundeerd behandelplan maken. Hierbij kan de rol van de gezinsleden afgestemd worden op uw eigen problematiek.

**Let op:** gezinsleden uitnodigen betekent niet dat de therapeut hen als oorzaak ziet van uw klachten.



#### Hoe vraag ik mijn partner/gezinslid om mee te gaan?

1. Vraag uw partner/gezinslid deze brochure te lezen en met u te bespreken. Leg er de nadruk op dat meegaan naar de behandeling iets is dat uw partner voor u wil doen. En dat het beslist niet betekent dat de partner schuld zou hebben aan de problematiek.
2. Als uw partner ermee instemt, maak dan duidelijk dat u er blij mee bent.
3. Mocht uw partner bezwaren hebben, vraag om uitleg en probeer ze te begrijpen.
4. Overweeg of de bezwaren u overtuigen of dat u ze zou willen wegnemen. Benadruk dat het gaat om één keer.
5. Overleg eventueel met uw therapeut. Hij/zij kan u een aantal suggesties geven voor het overleg met uw partner.
6. Als de voorgaande stappen er niet toe leiden dat uw partner wenst mee te komen, terwijl u dat wel zou willen, dan kunt u uw partner vragen contact op te nemen met de therapeut. Indien gewenst kan de therapeut ook uw partner bellen.

#### De vrouw van een alcoholverslaafde:

**'Ik wil graag meekomen als het hem helpt...'**

## Hoe komt u bij een cognitief gedragstherapeut die uw partner/gezinsleden bij de behandeling betreft ?

Voor een behandeling door een cognitief gedragstherapeut VGct® is een verwijzing nodig. Meestal verwijst de huisarts. Deze kan verwijzen naar een grote instelling voor de behandeling van psychische problemen. Of hij kan verwijzen naar een vrijgevestigde cognitief gedragstherapeut.

Via de website [www.vgct.nl](http://www.vgct.nl) > vind een therapeut, kunt u zelf een cognitief gedragstherapeut VGct® bij u in de buurt zoeken. U kunt het beste zoeken door naast uw postcode en uw probleem een vinkje te plaatsen onder doelgroep bij 'gezinnen/relaties'. Dan vindt u een cognitief gedragstherapeut VGct® die opleiding en ervaring heeft in het betrekken van de omgeving bij de behandeling.

## **‘Mijn therapeut gaf mijn vrouw goede handvatten om anders met mij om te gaan’**

### Wat is cognitieve gedragstherapie?

Cognitieve gedragstherapie bestaat uit twee onderdelen: cognitieve therapie en gedragstherapie. Gedragstherapie richt zich vooral op het veranderen van uw gedrag. Cognitieve therapie gaat over uw manier van denken. Cognitieve gedragstherapie pakt dus uw gedrag én uw gedachten aan. Door dingen te doen veranderen uw gevoel en uw gedachten, en door uw gedachten te veranderen wijzigen uw gevoel en uw gedrag.

Bij cognitieve gedragstherapie werkt de therapeut nauw met u samen om tot verbetering van uw klachten te komen en beter te kunnen functioneren. De therapeut sluit zo direct en concreet mogelijk aan bij uw problemen. Het is een actieve manier van behandelen: u moet in de therapie sessies actief aan de slag, en daarnaast werkt u zelf aan uw problemen met huiswerkopdrachten. Op de website [www.vgct.nl](http://www.vgct.nl) kunt u meer lezen over cognitieve gedragstherapie of vraag uw therapeut om de brochure Cognitieve gedragstherapie, een effectieve psychotherapie.

### Wat zijn de kosten?

Cognitieve gedragstherapie, uitgevoerd door een therapeut (mits BIG geregistreerd als GZ-psycholoog, klinisch psycholoog, psychotherapeut of psychiater) wordt via de Zorgverzekeringswet (ZVW) op twee manieren vergoed:

1. Als verstrekking psychotherapie.
2. Als verstrekking eerstelijns psychologische zorg.

Overleg altijd voor de behandeling begint met uw therapeut of zorgverzekeraar over de kosten en het behandelplan. De kosten voor gesprekken met uw partner/gezinslid zijn gelijk aan die van individuele gesprekken.