

## WAT KUNT U VERWACHTEN VAN BEHANDELING

Een belangrijke vraag is wat cliënten kunnen verwachten van de behandeling. Veel mensen denken vrij optimistisch of juist vrij pessimistisch over de mogelijkheden van psychologische behandeling. Ik geef hieronder globaal mijn mening. Een preciezer antwoord vraagt individuele gegevens.

- I. Problemen van kinderen, jongeren, ouders, volwassenen en relaties kunnen met name de volgende oorzaken hebben:
  1. Erfelijke factoren zoals een aanleg om eerder druk danwel traag en sloom, snel afgeleid of impulsief te zijn, een meer wisselend of juist stabiel gevoelsleven te hebben. De neiging om eerder depressieve gevoelens danwel angstige of agressieve gevoelens te ontwikkelen is ook deels erfelijk bepaald, evenals de mate van sociale instelling, de verstandelijke intelligentie, etc.
  2. Ontwikkeling en opvoeding (vroeger) bepalen voor een belangrijk deel de volgende aspecten: de mate van vertrouwen, hoeveel eisen iemand zichzelf en anderen stelt, de ontwikkeling van identiteit, het vermogen om relaties aan te gaan, een sterke of zwakke persoonlijke integratie, het vermogen met stress om te gaan, de sociale vaardigheden, etc.
  3. Huidige omgevingsfactoren bepalen vaak mede aard en omvang van de klachten: relaties met andere mensen, gezin, school of werk, vrienden/ sociale steun.
  4. Bijzondere stressbronnen, zoals een nare gebeurtenis/situatie onlangs of op dit moment in iemands omgeving, een naaste, die veel zorg/aandacht behoeft, etc.
  5. Factoren die het probleem in stand houden: Vaak is er sprake van patroonvorming, waarbij de problemen nieuwe problemen oproepen. Bekend voorbeeld is depressie, maar ook relaties tussen ouder en kind of tussen partners. Patroonvorming komt bij de meeste problematiek in mindere of meerdere mate voor.

### II. Mogelijkheden tot verandering:

Bij het oplossen van problemen blijken sommige oorzaken beter aan te pakken, andere oorzaken moeilijker en soms niet. Erfelijke factoren zijn op zich niet veranderbaar, maar soms is het gedrag dat er uit voort komt wel veranderbaar: bijvoorbeeld heel druk gedrag is met medicatie vaak veranderbaar. De bovenstaande factoren 3 t/m 5 zijn vaak beter veranderbaar dan factor 1 en factor 2. Naarmate een factor moeilijker veranderbaar is, zoals een erfelijke factor of een ontwikkelingsfactor, dan zal het behandeldoel meer gericht zijn op het goed leren omgaan met het probleem, dan op het veranderen van het probleem zelf. Zo zullen veel problemen wel blijven bestaan, maar minder op de voorgrond komen, omdat na behandeling de client heeft geleerd om als reactie op het probleem hier beter mee om te gaan. Als u samen met uw behandelaar besluit om veel energie in de vorm van tijd en inzet in de behandeling te investeren is verandering van ontwikkelings- en opvoedingsfactoren vaak beter mogelijk.



III. Er zijn globaal 4 mogelijke resultaten van de behandeling:

1. Behandeling helpt u voor een belangrijk deel van uw problemen af. Met name bij klachten die sterk samenhangen met de huidige omgeving, met bijzondere stressbronnen en met patroonvorming, is zo'n sterk effect regelmatig mogelijk.
2. Behandeling helpt u enigszins van uw problemen af.
3. Behandeling helpt u met name beter met uw problemen om te gaan, ze beter te verdragen, de nadelige gevolgen op te vangen.
4. Behandeling helpt u niet van uw problemen af, de behandeling heeft niet geholpen.

De vierde mogelijkheid komt in 10 0/0 van de gevallen voor. Dit percentage proberen we zo laag mogelijk te houden, want behandeling hoort gericht te zijn op dat wat kan wat veranderen. Echter, wat mogelijk veranderbaar is, is nog niet altijd behandelbaar. Meestal hangt een mislukking van de behandeling samen met problemen in de diagnose, in het behandelingsplan of de uitvoer daarvan, in de motivatie en inzet van de client of in de samenwerking/ het contact tussen client en behandelaar. Uw behandelaar is in staat om globaal aan te geven in welke categorie uw problemen thuishoren. Vaak vallen uw problemen in meerdere categorieën, d.w.z. dat een deel van uw probleem goed behandelbaar is (1), een ander deel enigszins (2) en een derde deel dat vooral gericht is op omgaan met het probleem(3).

IV. Hoe werkt psychologische behandeling? Er zijn globaal genomen een paar methodieken:

1. Verwerking van spanningen, leren uiten en verwoorden van gevoelens.
2. Verandering van betekenisverlening, d.w.z. van de gedachten die u heeft over u zelf, anderen of over een situatie.
3. Verandering van gedrag, zoals sociale vaardigheden, communicatie, uitdagingen aangaan.

Vaak gaan deze drie doelen en methodieken samen, maar vaak ook heeft een van de drie de nadruk. Deze drie methodieken werken binnen het algemene kader van een psychologische behandeling, nl. een respectvolle en vertrouwelijke relatie tussen client en behandelaar.

V. Wat kunt u zelf doen om het effect van behandeling te vergroten?

1. Een actieve houding bij het opsporen van de oorzaak van uw problemen. (motivatie en verantwoordelijkheid nemen)
2. Een actieve houding bij het thuis uitproberen van alternatieve manieren om met uw problemen om te gaan. (zelfwerkzaamheid)
3. Eventuele problemen in de samenwerking met uw behandelaar bespreekbaar maken.
4. Uw behandelaar inlichten als u andere manieren zoekt om uw probleem op te lossen. (o.a. bij crisis)
5. Voldoende tijd en geduld uittrekken voor verandering.

Bert Vendrik

