

Afspraken

Het is gebruikelijk dat de therapie begint met een kennismakingsgesprek. Daarin bespreek je wat je met de therapie wilt bereiken en de therapeut vertelt over zijn/haar manier van werken. Vervolgens maken jullie afspraken over de duur, de frequentie en de kosten.

In Nederland vergoeden zorgverzekeringen de kosten soms geheel of gedeeltelijk. De therapeut kan je daarover informeren. Zie ook 'vergoedingen' op onze website.

In Vlaanderen geldt dat sessies bij erkende therapeuten voor een beperkt gedeelte terugbetaald kunnen worden door jouw mutualiteit. Praat hierover met jouw therapeut.

De duur van therapie verschilt van persoon tot persoon en is onder meer afhankelijk van de aard van je probleem, je wensen en mogelijkheden. De therapeut kan een vermoedelijke duur van de therapie met je bespreken, maar later kan blijken dat het toch nodig is om langer door te gaan of wellicht juist eerder af te ronden.



*Nederlands Vlaamse Associatie voor
Gestalttherapie en Gestalttheorie*

Kwaliteit

De NVAGT is een beroepsvereniging voor Gestalttherapeuten. Zij waakt over de kwaliteit van de therapie, van de opleidingen en van de wetenschappelijke ontwikkeling van het vak. Ook vindt doorlopende bij- en nascholing plaats onder toezicht van de NVAGT

De NVAGT heeft een klachtenregeling die verschillend is voor Nederland en Vlaanderen. Op de website kun je hierover meer informatie vinden.

Onze therapeuten zijn verplicht zich te houden aan de beroepscode van de NVAGT. Deze beroepscode is verkrijgbaar bij je therapeut en is ook te vinden op onze website.

Contact NVAGT

Postbus 1058
3860 BB Nijkerk
Tel: +31(0)33 247 34 40
E-mail: info@nvagt.eu
www.nvagt-gestalt.org



GESTALTTERAPIE

De therapie van het contact

Soms word je geconfronteerd met situaties waar je niet tegen opgewassen bent. Je voelt je lusteloos, bang, onzeker of verdrietig en het lukt je niet om je problemen alleen op te lossen.

Wanneer ook de steun van vrienden en familie ontoereikend is, kan het zinvol zijn om professionele begeleiding te zoeken, zoals gestalttherapie.

GESTALTATHERAPIE KAN HELPEN BIJ

- Lichamelijke klachten zonder aanwijsbare medische oorzaak
- Contact- en relatieproblemen
- Depressie, lusteloosheid, angst of spanning
- Traumaverwerking
- Opvoedingsproblemen
- Verwerking van seksueel misbruik
- Identiteitsproblematiek
- Rouwverwerking
- Zingevingsvragen
- Stress en burn-out

Gestalttherapie

Volgens de Gestalttheorie is contact even noodzakelijk voor mensen als zuurstof en water. Gestalttherapie richt zich daarop en wordt daarom ook wel de psychotherapie van het contact genoemd.

Uitgangspunt is dat een mens onlosmakelijk verbonden is met zijn omgeving. Volgens de Gestaltbenadering ervaren mensen psychische problemen wanneer het contact met hun omgeving verstoord is en ze niet in staat zijn om dat te herstellen. Deze opvatting verschilt van andere psychotherapieën die psychische problemen vooral zien als individueel probleem, als een verstoring van het geestelijk evenwicht.

Wanneer je kiest voor de Gestaltbenadering, merk je dat de therapeut stilstaat bij je problemen en de nadruk legt op de manier waarop je ze ervaart en op welke betekenis ze hebben in jouw leven en hoe je ermee omgaat.

De aandacht is vooral gericht op hoe en wat jij waarneemt en ervaart. Door je hierop te richten, leer je opnieuw contact te maken met je eigen beleving en leer je op een creatieve manier om te gaan met je problemen.

Gestalttherapie is daarom een boeiend proces, dat soms pijnlijk en confronterend kan zijn, maar ook humoristisch en bevrijdend.

Gestalttherapeut

De gestalttherapeut ondersteunt je bij het doorleven en verwoorden van je persoonlijke ervaringen om dichterbij je beleving te komen. Hij of zij kijkt hoe je contact maakt en wat je daarbij ervaart.

Door daarbij jouw proces te volgen, benadert hij/zij jou als een uniek individu.

Het gaat dus niet om protocollen, maar om wat jou kan helpen.

De therapeut gaat daarbij zorgvuldig en respectvol te werk en zal je nergens toe dwingen. Hij/zij creëert een veilige omgeving waarin je kunt experimenteren met nieuw gedrag.

EFFECT VAN GESTALTATHERAPIE

Gestalttherapie geeft je de mogelijkheid om gevoelens, verstand en handelen meer op elkaar af te stemmen. Als het op één terrein van je leven beter gaat, zal verbetering op andere terreinen vaak ook makkelijker gaan. Je zult beter je eigen verantwoordelijkheid kunnen nemen en keuzes kunnen maken die bij jou passen.

VORMEN VAN GESTALTATHERAPIE

Gestalttherapie kent Individuele therapie (kinderen, jongeren, volwassenen), Partnerrelatietherapie, Gezinstherapie en Groepstherapie.