

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 manier van werken. Vervolgens maak je 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.

De duur van therapie verschilt van persoon tot persoon en is onder meer afhankelijk van de aard van je probleem, wensen en mogelijkheden. De therapeut zal in beginsel de vermoedelijke duur van de therapie met je bespreken. Later kan blijken dat het nodig is langer door te gaan of 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 gestalttherapie, de opleidingen en de wetenschappelijke ontwikkeling van het vak. Er vindt doorlopende bij- en nascholing plaats onder auspiciën van de NVAGT.

De NVAGT heeft een zelfstandige klachtencommissie en is aangesloten bij de EAGT (European Association of Gestalttherapy). De NVAGT geeft het tijdschrift Voorgrond uit.

Therapeuten die lid zijn van de NVAGT zijn verplicht zich te houden aan de beroepscode van de NVAGT. Deze beroepscode met daarin de klachtenprocedure is verkrijgbaar bij uw therapeut en te vinden op onze website.



GESTALT THERAPIE

De therapie van het contact

NVAGT

Nederlands Vlaamse Associatie voor Gestalttherapie en Gestalttheorie

Postbus 2925

1000 CX Amsterdam

T 31 (0) 20 4234545

E info@nvagt.eu

www.nvagt-gestalt.org

GESTALTTHERAPIE

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.

De therapie van het contact

GESTALTTHERAPIE 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

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 die gezin, werk, vrienden en de rest van de wereld omvat. 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 zien als een verstoring van het geestelijk evenwicht.

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

De aandacht is vooral gericht op wat je zintuigen waarnemen en wat je lijfelijk ervaart. Vaak geeft dat een passender antwoord op levensvragen dan je gedachten.

Door concentratie op het lichamelijke en zintuiglijke, leer je opnieuw contact te maken met je eigen beleving en 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.

GESTALTTERAPEUT

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

Door het proces te volgen en te ondersteunen, benadert hij iedere cliënt als anders, uniek en individueel. De therapeut gaat zorgvuldig en respectvol te werk en zal je nergens toe dwingen. Hij creëert een veilige omgeving waarin je kunt experimenteren met nieuw gedrag.

EFFECT VAN GESTALTTHERAPIE

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 makkelijker zijn. Je zult beter je eigen verantwoordelijkheid kunnen nemen en keuzes maken die bij je passen.

VORMEN VAN GESTALTTHERAPIE

- Individuele therapie (kinderen, jongeren, volwassenen)
- Partnerrelatietherapie
- Gezinstherapie
- Groepstherapie