

## Psychotherapie

### Het onderwerp

Psychotherapie is een wetenschappelijk bewezen effectieve behandelmethodede die wordt toegepast bij psychische klachten en problemen. Het doel van psychotherapie is een verandering te bewerkstelligen in het gedrag, cognities, emoties en/of persoonskenmerken en zo psychische klachten en problemen te verminderen of op te heffen.

Bij psychotherapie worden verbale en/of non-verbale methoden ingezet waardoor de patiënt zicht krijgt op de oorzaak en de in stand houdende factoren van zijn psychische problemen en/of de patiënt ervaringen op doet die helpen om anders te denken, te voelen en zich te gedragen.

Psychotherapie is gebaseerd op evidentie en praktijk gebaseerde behandelmethoden en maakt gebruik van wetenschappelijke kennis over (psycho-)pathologie, diagnostiek en behandeling.

### Verklaringsmodellen psychotherapie

- Cognitieve gedragstherapie: gaat ervan uit dat klachten en problemen in belangrijke mate worden verklaard en in stand gehouden door oude en nieuwe (on)bewuste leerervaringen.
- Psychoanalytische psychotherapie: gaat uit van het onbewuste, de innerlijke belevingswereld, het deel van het psychische leven dat niet direct kenbaar is voor het bewustzijn.
- Patiëntgerichte psychotherapie: gaat uit van de belevingswereld, de zelfopvatting en het relationeel functioneren van de patiënt.
- Systeemtherapie: gaat ervan uit dat psychische klachten nooit op zichzelf staan maar dat er altijd invloed is van en naar de sociale omgeving.
- Groepspsychotherapie: gaat ervan uit dat psychische klachten een uitdrukking zijn van interpersoonlijke problemen, die zijn ontstaan door onvolkomen emotionele afstemming tussen ouders en kind en door negatieve ervaringen in andere sociale verbanden.

Psychotherapie is geschikt voor alle leeftijdsgroepen en effectief voor de meeste aanhoudende psychische problemen.

### Patiëntenperspectief

Bij psychotherapie staat de persoonlijke ervaring van de patiënt centraal. Het gaat niet om de betekenis die anderen geven aan die ervaring, maar om het perspectief van de patiënt. Tijdens psychotherapie leert de patiënt zijn kwetsbaarheden herkennen, accepteren en te integreren met zijn weerbaarheden zodat de patiënt (weer) kan functioneren in zijn leefomgeving en kan deelnemen aan de samenleving.

#### Aandachtspunten vanuit patiëntenperspectief

- De patiënt en behandelaar maken samen de beslismomenten en evaluatiemomenten in het behandeltraject expliciet, waarna op basis van gezamenlijke besluitvorming beslissingen worden genomen over de behandelplan.

- Iedere patiënt heeft een passend behandelplan, gericht op (herstel van) functioneren, bevorderen van kwaliteit van leven en zelfmanagement.
- De behandeling (inclusief aanpak, relatie, resultaten en doelen) worden periodiek geëvalueerd en vastgelegd in het behandelplan.
- De patiënt ervaart dat hij de kwaliteit van de behandelrelatie aan de orde kan stellen.
- De persoonlijke ervaring en de hulpvraag van de patiënt staan centraal.
- De behandelaar heeft aandacht voor de context van de patiënt, in het bijzonder wanneer er kinderen in het spel zijn.
- Er is gelijke toegang tot psychotherapeutische behandelingen.
- Het professionele oordeel en de hulpvraag van de patiënt bepalen wat een passende behandeling is.
- In het behandelplan wordt opgenomen wie de regiebehandelaar is en hoe en waarover afstemming met in- of externe aanpalende disciplines plaatsvindt.
- De patiënt behoudt (indien gewenst) gedurende de behandeling zoveel mogelijk zijn vertrouwde behandelaar. De behandeling wordt uitgevoerd door een bevoegde en bekwame behandelaar.
- Patiënten worden op leeftijd adequate wijze geïnformeerd in alle fasen van het behandeltraject.
- Zorgaanbieders maken hun zorgaanbod en bevoegdheden en bekwaamheden van hun behandelaars inzichtelijk.
- Patiënten worden vooraf geïnformeerd over de te verwachten extra kosten van de psychotherapeutische behandeling.
- Bij de start van een psychotherapeutische behandeling informeert de behandelaar de patiënt over de te verwachte resultaten en over mogelijke bijwerkingen.
- Voor de patiënt bestaat er een mogelijkheid voor een second opinion.

### Kernelementen van goede zorg

#### Algemene uitgangspunten

- De patiënt staat centraal bij het aanbieden van psychotherapie.
- Voor afzonderlijke stoornissen zijn de bestaande behandelrichtlijnen leidend voor het professionele handelen. Daarvoor wordt verwezen naar de zorgstandaarden waarin beschreven staat wat de best passende zorg is bij specifieke problemen in een bepaalde fase van het behandeltraject.
- Psychotherapie kan worden toegepast bij alle leeftijdsgroepen: kinderen en jeugdigen, volwassenen en ouderen.
- In de Wet BIG is psychotherapie niet aangeduid als voorbehouden handeling. Dit betekent dat psychotherapeutische behandelingen kunnen worden uitgevoerd door behandelaars die bekwaam zijn op basis van opleiding en competenties.
- De regiebehandelaar is verantwoordelijk voor de integraliteit van het behandelproces en het centrale aanspreekpunt voor alle betrokkenen.
- Patiënt en regiebehandelaar beslissen samen over het doel en de inhoud van een behandeling. De afspraken hierover leggen zij vast in een behandelplan.
- Deze standaard beschrijft waaraan goede psychotherapie voldoet, ongeacht de financieringsbron waaruit deze behandeling bekostigd wordt.

- Een goede behandelrelatie kenmerkt zich door compassie, empathie, acceptatie en authenticiteit (echtheid) van de behandelaar.
- Het is van belang dat de behandelaar regelmatig reflecteert op zijn eigen handelen, speciaal bij conflicten of andere problemen in de relatie met de patiënt.

## Diagnostiek

- In deze fase staan de vragen wat is het probleem van de patiënt en hoe is het gekomen centraal.
- Het doel van deze fase is om goed zicht te krijgen op waar de patiënt last van heeft, wat de (onderliggende) factoren zijn die de psychische problemen veroorzaken en/of in stand houden.
- De behandelaar betreft bij de diagnostiek de informatie die is verzameld bij de huisarts, de bedrijfsarts of eerdere behandelaars.
- Patiënt en behandelaar bespreken of het wenselijk is de naasten in deze fase te betrekken.
- De diagnostiefase kan één of meerdere gesprekken in beslag nemen.
- Meestal wordt een behandeling begonnen met een werkhypothese waarin de behandelaar een voorlopige verklaring van de problemen geeft, een voorlopige DSM- classificatie(s) stelt en een voorlopige behandelstrategie opstelt. Voor psychotherapie is het van belang dat de werkhypothese duidelijk maakt welke (onderliggende) factoren volgens de behandelaar een rol spelen in het ontstaan en/of voortduren van de problematiek, waarbij deze mechanismen ook aangrijpingspunten bieden voor de selectie van interventies.
- Voor het stellen van een definitieve diagnose is vaak meer informatie nodig waar de behandelaar meestal pas gaandeweg de behandeling zicht op krijgt.
- Bij de indicatiestelling staan de vragen wat wil de patiënt bereiken en hoe pakken de patiënt en behandelaar dit samen het beste aan centraal.

De keuze voor en uitvoering van een specifieke vorm van psychotherapie is een proces van gezamenlijke besluitvorming van patiënt en professional. Zonder overeenstemming over het probleem, de aanpak, het nagestreefde effect en de gewenste uitkomst kan er geen sprake zijn van goede psychotherapeutische behandeling.

### *Behandeling, begeleiding en terugvalpreventie*

- In deze fase staan de vragen wat een patiënt en behandelaar doen en het verwachte resultaat centraal.
- Er zijn verschillende psychotherapeutische behandelingen variërend van kortdurend tot langdurend, van individueel tot groepsgericht, van ambulante tot (dag)klinisch en al dan niet ingebed in een multidisciplinair team of in een netwerk van vrijgevestigden. Binnen de behandeling zijn verschillende aangrijpingspunten en verschillende aanbiedingsvormen mogelijk.
- De uitvoering is vaak situationeel bepaald.
- Welke interventies worden ingezet is afhankelijk van de soort psychische problemen.

### *Monitoring en evaluatie*

- In deze fase staan de vragen wat het oordeel is van de patiënt en de behandelaar over de behandeling en hoe de patiënt en behandelaar verder gaan centraal.
- De patiënt en behandelaar evalueren periodiek de voortgang van de behandeling, de behandel aanpak, de behandelrelatie, de behandelresultaten en de behandel doelen.
- Afspraken hierover worden vastgelegd in het behandelplan.
- Zo nodig wordt het behandelplan op basis van de evaluatie aangepast.

## Herstel, participatie en re-integratie

- Psychotherapie is gericht op herstel.
- Als er geen sprake is van volledig herstel richt de behandeling zich op het opheffen van de factoren die aan deze problemen ten grondslag liggen.
- Als het niet mogelijk is om volledig herstel te bereiken (bijvoorbeeld als de belemmerende factoren in andere domeinen liggen) kan een verwijzing naar de langdurende ggz plaatsvinden, waar het accent ligt op begeleiding en leren omgaan met de resterende beperkingen.

## Aandachtspunten organisatie van zorg

- Bij de uitvoering van psychotherapie zijn 2 aspecten leidend: de aard van de behandeling en bekwaamheid en bevoegdheid van de behandelaar. De bevoegdheid van behandelaars is gekoppeld aan eisen van bekwaamheid: de behandelaar heeft een specifieke (BIG) beroepsopleiding gevolgd, heeft voldoende relevante werkervaring en onderhoudt zijn kennis en vaardigheden door bijscholing en intervisie.
- Diagnostiek, indicatiestelling en behandeling van complexe problemen met toepassing van alle vormen van psychotherapie, worden uitgevoerd door psychotherapeuten, klinisch psychologen en psychiaters. Zij zijn op basis van hun opleiding bekwaam en competent om zelfstandig te diagnosticeren en psychotherapie zelfstandig uit te voeren en te evalueren. De gezondheidszorgpsycholoog kan vormen van psychotherapeutische behandeling uitvoeren waarvoor een aanvullende opleiding is genoten.
- Voor patiënten is het belangrijk zicht te hebben op de bekwaamheid van een behandelaar. Daarvoor omschrijft de behandelaar zijn specifieke expertise(s) en werkwijzen en onderbouwt dit met een overzicht van zijn lidmaatschappen en erkenningen door specialistische verenigingen.
- Een behandeling kan op zichzelf staan of deel uitmaken van een breder behandeltraject binnen een instelling of binnen een netwerk van vrijgevestigde praktijken.
- Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat verschillende psychotherapie vormen voor diverse psychische problemen en voor diverse leeftijdsgroepen effectief zijn.
- Per 1 januari 2017 dient iedere aanbieder van geneeskundige geestelijke gezondheidszorg te beschikken over een kwaliteitsstatuut conform het model kwaliteitsstatuut ggz dat is opgenomen in het register van Zorginstituut Nederland.