

## 5. Wat zijn de effecten van een cliëntgerichte therapie?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat cliëntgerichte psychotherapie even effectief is als andere therapievormen als het gaat om het verminderen van psychische klachten. De meerwaarde van cliëntgerichte psychotherapie kan zijn dat deze zich richt op de **ontwikkeling en groei** van de cliënt en niet uitsluitend op het bestrijden van klachten. De kans op terugval en op het ontwikkelen van nieuwe klachten vermindert, doordat de persoon in zijn geheel verandert.

*'Al mijn hele leven was ik alleen maar bezig met wat andere mensen van me verwachten. Ik was gewoon echt kwijt wat ik nu zelf ergens van vond of wat ik zelf wilde.*

*Door deze therapie vond ik eigenlijk me zelf weer terug. Ik leerde wat ik zelf dacht en voelde en daardoor kon ik ook keuzes maken in mijn leven die echt bij mij pasten'*

*(Sandra, 42 jaar)*

De resultaten van een cliëntgerichte psychotherapie zijn afhankelijk van een aantal factoren, zoals de ernst en de duur van de klachten, de mate waarin de cliënt in staat of bereid is om naar zichzelf als persoon te kijken en de bereidheid om onder ogen te zien dat er een eigen verantwoording is voor hoe iemand omgaat met het leven en problemen.

*'In gesprek met mijn psychotherapeut ontdekte ik waarom presteren zo belangrijk voor me was en hoever ik verwijderd was geraakt van mijn idealen in het leven. Van mezelf eigenlijk. Die therapie bracht me gewoon weer terug in mezelf'* *(Fred, 52 jaar)*

Uit onderzoek over psychotherapie in het

algemeen blijkt steeds weer dat de uitgangspunten van de cliëntgerichte psychotherapie (invoelingsvermogen, aanvaarding en oprechtheid van de therapeut) essentieel zijn voor een goed resultaat.

## 6. Wat is de duur van een cliëntgerichte therapie?

De duur van cliëntgerichte psychotherapie kan variëren van enkele weken tot enige maanden, bij sommige cliënten kan een jaar of langer wenselijk zijn. De reden hiervoor is, dat iedere cliënt anders is, maar ook iedere problematiek en elk therapeutisch proces verschilt. Het streven is dat de therapeut en cliënt een therapie 'op maat' aangaan en dat in overleg wordt bepaald hoe lang de psychotherapie gaat duren.

## 7. Wat zijn de kosten en waar vindt u cliëntgerichte therapeuten?

Op de website van de VCgP kunt u psychotherapeuten, klinisch psychologen en psychiaters vinden die én wettelijk erkend zijn als psychotherapeut (opgenomen zijn in het BIG register van de overheid) én door de VCgP erkend zijn als cliëntgericht psychotherapeut. U kunt dit vinden als u bij 'cliënten' doorklikt naar het kopje 'zoek een therapeut'.

De voorwaarden voor vergoeding van psychotherapie door uw verzekering veranderen jaarlijks en zijn bij verschillende verzekeringen en psychotherapeuten anders. U kunt dit vragen aan de therapeut van uw keuze.



Informatie voor cliënten



# De kracht van cliëntgerichte psychotherapie

## 1. Wat is cliëntgerichte psychotherapie?

Cliëntgerichte psychotherapie, eerder ook wel Rogeriaanse therapie genoemd naar de grondlegger Carl Rogers, richt zich op ontwikkeling van de persoonlijkheid. Het gaat om de eigen mogelijkheden en kwaliteiten van de persoon. Niet alleen worden hiermee psychische en lichamelijke klachten tegengegaan, ook het algehele welzijn in termen van geluk, zingeving en gezondheid wordt verhoogd, naast het verminderen van de kans op terugval in klachten.

Cliëntgerichte psychotherapie richt zich op de hele persoon, niet alleen op het symp-

toom of de klacht. Vaak zijn er in de loop van het leven blokkades ontstaan en ervaren cliënten geen greep meer op hun leven. Cliëntgerichte psychotherapie helpt dit te herkennen en ermee te leren omgaan. Cliënten leren veelal beter hun eigen mogelijkheden te benutten en beperkingen te onderkennen.

- De **houding** van de therapeut en de **werkrelatie** met de cliënt staan centraal in de werkwijze tijdens een cliëntgerichte psychotherapie. De cliënt wordt hierbij geaccepteerd zoals hij/zij is. De therapeut probeert zo nauw mogelijk aan te sluiten bij



### Informatie

Vereniging voor Cliëntgerichte Psychotherapie (VCgP)  
Leidseplein 5  
1017 PR Amsterdam  
Telefoon: 020-6245879  
E-mail: info@vcgp.nl, Website: www.vcgp.nl

[www.vcgp.nl](http://www.vcgp.nl)



de belevingswereld van de cliënt. Hiermee wordt het ontstaan van een goede werkrelatie bevorderd.

*'Er was ruimte voor spontaniteit in de therapie en ik mocht trouw zijn aan mezelf!' (Sindy, 34 jaar)*

- Binnen deze intensieve werkrelatie worden symptomen, klachten en/of psychische problemen met aandacht verkend vanuit de levensloop en de huidige situatie van de cliënt. Op deze wijze kan de cliënt eigen gevoelens en gedachten leren herkennen, waarderen en accepteren. Zo kan de cliënt zich bewust worden van keuzes die hij/zij heeft gemaakt, maakt, en kan gaan maken.

*'Ik hield niet van mezelf, ik haatte mezelf. Zij bleef altijd geduldig naar me luisteren. Ik voelde me bij haar altijd welkom. Het was of ik via haar weer een beetje van mezelf ging houden' (Chayenne, 22 jaar)*

- De gewenste vermindering van klachten of symptomen is een gevolg van deze **brede persoonsgerichte benadering**, geen doel op zich, al wordt natuurlijk ook aandacht besteed aan de klachten als deze het dagelijkse functioneren belemmeren.

Vanuit deze gedachtegang wordt de therapierichting 'cliëntgericht' genoemd: de cliënt staat centraal, met een eigen belevingswereld. Als de cliënt zich bewust wordt van de bete-

kenis die problemen hebben, dan kan er ruimte ontstaan om te onderzoeken vanuit welke drijfveren hij/zij het leven verder vorm zou willen geven.

## 2. Hoe werkt een cliëntgericht psychotherapeut?

Bij een cliëntgerichte psychotherapie is het uitgangspunt dat mensen zelf het beste kunnen voelen en weten wat zij willen, en kunnen kiezen wat zij doen en laten. Het is niet zozeer de therapeut die de cliënt dit leert of hierin adviseert. De therapeut helpt de cliënt zich van dit voelen en weten meer bewust te worden.

*'Wat voor mij voorop staat is dat gedurende de therapie ik steeds het gevoel heb mogen ervaren dat het echt om mij als cliënt ging. Ik mocht mezelf zijn en er was ruimte voor ontwikkeling door de veilige omgeving waarin ik me bevond' (Jessica, 27 jaar)*

Een cliëntgericht therapeut zal trachten de cliënt te helpen om een gestagneerd ontwikkelingsproces weer op gang te brengen. In een veilige, accepterende omgeving wordt de cliënt ondersteund bij het ontdekken wat voor hem of haar van belang is. Innerlijke chaos wordt ontward en er ontstaat inzicht in het persoonlijke aandeel in de problemen. Dit kan helpen om weer greep te krijgen op het eigen leven en weer eigen vrijheid tot handelen te voelen. Cliënten noemen dit vaak een 'zichzelf worden'.

*'Cliëntgerichte therapie is voor mij: groeien vanuit vertrouwen naar zekerheid, groeien naar veiligheid in het aanvaarden en het delen van gevoelens' (Rutger, 52 jaar)*

De therapeut werkt vanuit een houding die erop is gericht om de cliënt te helpen zichzelf te ervaren en te aanvaarden. Deze houding bestaat uit drie elementen: invoelingsvermogen, aanvaarding en oprechtheid naar de



cliënt. Dit helpt de cliënt te zeggen waar deze zich voor schaamt of wat hij/zij eng en moeilijk vindt. Van de cliënt wordt een actieve houding verwacht, waarbij het mogelijk wordt om verantwoording te nemen voor de eigen problemen en eigen oplossingen te vinden.

*'Mijn klachten werden in verbinding gebracht met de onderliggende problematiek. Dit bood de mogelijkheid om opnieuw in contact te komen met mijn gevoelswereld, mijn gedachten, mijn ervaringen. Dit heb ik mogen ervaren in een pure vorm waarin empathie, humaniteit en interactie steeds de rode draad vormden' (Lianne, 61 jaar)*

Cliëntgerichte psychotherapie wordt op verschillende manieren gedaan: individueel, met een gezin, met partners en in een groep. Bij jonge kinderen wordt er vaak gebruik gemaakt van spel.

## 3. EFT

Nieuwe vormen van cliëntgerichte psychotherapie zijn twee soorten EFT. Er is de 'Emotion Focused Therapy', ook aangeduid als EFT-i, omdat het vooral ontwikkeld is rond individuele therapie. En er is de 'Emotionally Focused Therapy', ook aangeduid als EFT-c, omdat deze vorm van therapie vooral ontwikkeld is met paren ('couples'). Er zijn verschillen, maar bij beide vormen van therapie worden cliëntgerichte principes taakge-

richt uitgewerkt en blijven het afstemmen op de gevoelens en de opvattingen van cliënten de leidraad.

## 4. Voor wie is cliëntgerichte therapie geschikt?

Cliëntgerichte psychotherapie is geschikt voor alle leeftijden en de problematiek kan variëren. Probleemgebieden zijn onder meer: depressiviteit, angsten, trauma, relatie- en gezinsproblemen, hechtingsproblemen, ontwikkelingsproblematiek en persoonlijkheidsstoornissen.

Voor veel mensen blijkt cliëntgerichte psychotherapie een goede keuze. Zeker mensen die weten of vermoeden dat de problemen waarvoor hulp gezocht wordt te maken hebben met hoe zij met anderen en zichzelf omgaan, en te maken hebben met wat zij in hun leven hebben meegemaakt, kunnen veel baat hebben bij cliëntgerichte psychotherapie.

*'Mijn therapeut gaf me alle ruimte om hem op afstand te houden en toch kreeg hij het voor elkaar om steeds een beetje dichterbij te komen. Ik leerde hem te vertrouwen, de eerste persoon in mijn leven. Hierdoor kreeg ik ook meer vertrouwen in andere mensen' (Marieke, 36 jaar)*

Bij de eerste gesprekken kan men ervaren hoe een cliëntgerichte psychotherapie is. Samen met de psychotherapeut kan men dan vaststellen of deze therapievorm passend is.