

## Directieve therapie

Directieve therapie is een kortdurende therapie waarbij de psycholoog, anders dan bij andere therapieën, een meer sturende rol heeft. Bij non-directieve therapie, zoals de psychoanalyse, laat de psycholoog de cliënt een leidende rol aannemen. De psycholoog zal in non-directieve therapie reflecteren wat de cliënt zegt, of bepaalde interpretaties aandragen, maar de cliënt is verantwoordelijk voor de inhoud van de therapiesessie. Dit verschilt van directieve therapie, waarbij de therapeut meer leidt door opdrachten te geven en adviezen/handvatten te bieden.

### Een duidelijk doel

Directieve therapie wordt toegepast bij cliënten met een duidelijke eenduidige klacht. De therapie richt zich enkel op die ene klacht, en dus niet op een groter, minder duidelijk omschreven doel zoals 'persoonlijke groei'. De psycholoog en de cliënt brengen eerst gezamenlijk in kaart wat precies de klacht is en/of van welke problemen er sprake is. Vervolgens geeft de cliënt aan welke dingen hij/zij graag zou willen veranderen. Alleen aangeven wát u wilt veranderen is niet voldoende, het is vooral belangrijk wat u uiteindelijk wilt bereiken met een verandering. Zodra het doel duidelijk is start de directieve therapie eigenlijk pas echt, dan zal de psycholoog namelijk met opdrachten en adviezen komen om dit doel te bereiken. Directieve therapie is meestal een kortdurende therapie die draait om de vraag 'wat wilt u veranderen en wat houdt u hierin tegen?'.

### Niet bagatelliseren, maar wel positief bekijken

In uitgebreidere, non-directieve therapie wordt er vaak erg diep ingegaan op de klacht. Men probeert dan uit te zoeken hoe de klacht is ontstaan, wat voor invloed deze heeft, enzovoorts. Bij directieve therapie wordt dat niet gedaan. De klacht wordt niet kleiner gemaakt dan hij is, maar ook zeker niet groter. In plaats van te onderzoeken wat er aan ten grondslag ligt, wordt er bekeken welke mogelijkheden iemand heeft om te kunnen omgaan met deze klacht, of om de klacht achter zich te laten.

### Niet de inhoud, maar de vorm

Directieve therapie gaat niet zozeer over de inhoud van de behandeling, maar over de vorm ervan; de rol van de psycholoog. Cognitieve therapie, oplossingsgerichte therapie en gedragstherapie (omschrijvingen hiervan vindt u bij de behandelmethoden) zijn behandelingen die vaak op een directieve manier worden toegepast; de therapeut geeft bijvoorbeeld huiswerkopdrachten mee. Directieve therapie is pragmatisch. Ze gebruikt en combineert werkzame elementen uit verschillende therapieën die hun praktisch nut hebben bewezen. Zo worden technieken en strategieën uit onder andere de cognitieve gedragstherapie en de oplossingsgerichte therapie in een therapeutisch kader geplaatst en creatief naast elkaar gebruikt. Zo kan een effectief veranderingsplan op maat gemaakt worden.

### De cliënt blijft eigen baas

Ook al neemt de psycholoog bij directieve therapie een leidende rol aan, de verantwoordelijkheid blijft bij de cliënt liggen. Hij/zij moet zich wel in de gekozen weg kunnen vinden. De psycholoog blijft sturend maar verschuift langzaam van leider naar coach. Dit wordt gedaan om ervoor te zorgen dat de cliënt niet afhankelijk wordt van de psycholoog. De psycholoog zal steeds iets meer achterover gaan leunen, zodat de cliënt op een gegeven moment in staat is om zijn/haar obstakels eigenhandig aan te pakken.