

Steunend-Structurerende Therapie

Een steunend-structurerende therapie is een gesprekstherapie gericht op het verminderen en/of beter hanteerbaar maken van psychische klachten zoals angst- en stemmingsklachten. In de gesprekken wordt gebruik gemaakt van technieken uit verschillende therapiestromingen, zoals de cognitieve (gedrags-)therapie, de interpersoonlijke therapie en de directieve therapie.

Doel

Het doel van de steunend-structurerende therapie is angst- en stemmingsklachten verminderen en om uw mogelijkheden om met deze klachten om te gaan te vergroten. Eventueel kunnen de gesprekken ook worden ingezet om gemotiveerd te raken tot een andere vorm van (psycho)therapie. Deze vorm van therapie kan ook tot doel hebben het evenwicht en de stabiliteit in uw dagelijks leven te helpen herstellen.

Voor wie?

Deze gesprekstherapie is geschikt voor mensen die last hebben van angst-, stemmings- en/of persoonlijkheidsproblemen en gebaat zijn bij een ondersteunende benadering van de klachten. Bijvoorbeeld wanneer er veel instabiliteit is in iemands leven, waardoor iemand (nog) onvoldoende kan profiteren van een andere psychotherapeutische behandeling. Het kan ook in een latere fase van therapie geadviseerd worden, bijvoorbeeld in het kader van nazorg, ter preventie van terugval.

Wat kunt u verwachten?

In de gesprekken gaat u samen met de therapeut de huidige klachten en symptomen exploreren, waarbij u gaat verkennen of er een verband is met uw levensomstandigheden of uw relaties. Samen wordt gezocht naar mogelijke veranderingen in uw gevoelens, gedachten en gedrag ten opzichte van anderen en ten opzichte van uzelf. Er wordt gewerkt aan het vergroten van uw draagkracht en daarbij kunnen vaardigheden zoals assertiviteit, aandacht en omgaan met emoties aan bod komen. Ook kunnen leefstijladviezen over het belang van bijvoorbeeld een goede dag-structuur, vermijden van overmatig middelengebruik, het onderhouden of uitbreiden van een sociaal netwerk en het opstellen van een signaleringplan aan de orde komen. In de laatste fase wordt aandacht besteed aan het op tijd herkennen van een terugval en tijdig leren ingrijpen.