



Oplossingsgerichte therapie (OGT) in de Generalistische Basis GGZ

Oplossingsgerichte therapie (OGT) is een vorm van gesprekstherapie waarbij we vooral kijken naar uw eigen krachten en mogelijke oplossingen. Uitgangspunt is dat het niet altijd nodig om lang stil te staan bij uw problemen en wat er niet goed gaat. De nadruk ligt op het vinden van oplossingen. Tijdens de gesprekken richten we ons op uw doelen en wensen voor de toekomst. Vervolgens zoeken we gezamenlijk naar mogelijke oplossingen om uw einddoel te behalen.

Is oplossingsgerichte therapie iets voor u?

OGT kan u helpen als u bijvoorbeeld last heeft van:

- angstklachten;
- depressieve klachten;
- traumatische klachten;
- eetstoornissen;
- problematisch middelen gebruik
- onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten.

Wat is het doel van oplossingsgerichte therapie?

Het doel van oplossingsgerichte therapie bepaald u zelf. Samen met uw behandelaar kijkt u vooruit naar wat u wenst voor de toekomst. Op basis daarvan kijkt u samen naar mogelijke oplossingen. U bepaalt zelf wanneer het doel bereikt is.

Hoe werkt oplossingsgericht therapie?

U bent de expert op het gebied van uw eigen leven. Door het stellen van vragen probeert de behandelaar er achter te komen wat uw doel is en hoe u dit doel kunt bereiken. U richt zich daarbij niet op het probleem maar op mogelijke oplossingen. Deze vorm van therapie gaat ervan uit dat er vrijwel altijd uitzonderingen zijn; momenten waarop het probleem er niet of minder is. Samen met uw behandelaar gaat u op zoek naar die momenten.

Praktische informatie

- Aan het begin van de therapie maken we samen met u een behandelplan. Daarin staan de doelen die u wilt bereiken en de aanpak.
- OGT is een individuele gesprekstherapie.
- Ondersteunende onderdelen van deze therapie kunt u via de computer volgen.
- De behandelingsduur is afhankelijk van de ernst van uw klachten en problemen. Meestal zijn er 3 tot 5 gesprekken nodig
- Wij gebruiken vragenlijsten om de voortgang van uw behandeling te volgen.