

Welke therapie is voor mij het meest geschikt?

Ga de volgende verwachtingen na: vind je de bewering belangrijk ('ja' in de eerste kolom) dan omcirkel je alle getallen van die rij. Vind je die onbelangrijk dan ga je naar de volgende bewering. Onderaan tel je voor elke kolom alle omcirkelde getallen op. De hoogste totaalscore wijst erop dat deze therapievorm het beste aansluit bij jouw verwachtingen.

	Belangrijk?	CL	CT	GT	PT
<i>Ik zoek de verklaring van mijn problemen in mijn verleden</i>	ja nee	1	0	0	2
<i>Ik wil inzicht krijgen in mijn problemen</i>	ja nee	1	2	0	2
<i>Ik wil zo snel mogelijk van mijn klachten af</i>	ja nee	0	2	2	0
<i>Ik wil vooral mijn gedrag veranderen</i>	ja nee	0	1	2	0
<i>Ik wil mijn persoonlijkheid veranderen of bepaalde karaktertrekken verbeteren</i>	ja nee	1	1	0	2
<i>Ik wil mijn manier van denken veranderen</i>	ja nee	1	2	1	1
<i>Ik wil vooral aan mijn gevoelens werken</i>	ja nee	2	0	0	1
<i>Ik wil mijn persoonlijke groei en ontwikkeling bevorderen</i>	ja nee	2	0	0	2
<i>Ik wil liever iets concreet doen (oefenen, opdrachten) dan louter praten</i>	ja nee	0	2	2	0
<i>Ik wil een therapie die duidelijk aangeeft hoe ik mijn problemen kan oplossen</i>	ja nee	0	2	2	0
<i>Ik wil een therapie waarvan de effecten wetenschappelijk zijn aangetoond</i>	ja nee	1	2	2	0
<i>Ik wil slechts beperkte tijd (bijv. een paar maanden) in therapie</i>	ja nee	1	2	2	0
<i>Ik wil een therapie die volledig wordt vergoed door de verzekering (enkel voor Nederland)</i>	ja nee	1	2	2	1
TOTAALSCORE					

CL = cliëntgerichte therapie; CT = cognitieve therapie; GT = gedragstherapie; PT = psychoanalytische therapie

Deze tabel komt uit het voorlichtingsboek ['In therapie'](#) van Ron van Deth & Walter Vandereycken dat ook meer uitleg geeft over de verschillende therapievormen.

eetstoornis.be dankt prof. dr. W. Vandereycken zeer hartelijk voor het ter beschikking stellen van deze vragenlijst. Met heel veel plezier verwijzen we dan ook naar dit zeer nuttige boek op <http://www.eetstoornis.be/link16.htm>