

## **Psychotherapie in Forensische setting**

Ook in de forensische psychiatrie is psychotherapie een belangrijk onderdeel van de behandeling. Deze richt zich op de delictrisicofactoren zoals die naar voren zijn gekomen uit de delictanalyse en het delictscenario, maar ook op factoren die de mogelijkheid tot groei of verandering in de weg staan, en op het bevorderen van een gezond en vrij leven.

Psychotherapie wordt zowel individueel als in groepen aangeboden, afhankelijk van wat nodig is en de afdeling waar u verblijft.

De gesprekken kunnen gaan over gedragspatronen, verslaving(sgedrag), traumatische gebeurtenissen, relaties, etc. Belangrijk is dat het daarbij telkens gaat over uw beleving, in de zin van de gedachten en gevoelens die uw eigen manier van in het leven staan, keuzes maken en reageren bepalen en begrijpelijk maken. Ook kan het erover gaan om juist het gedrag en de beleving van anderen beter te gaan begrijpen, zodat u hiermee rekening leert houden.

### **Wat levert het op?**

- U leert kortom uw eigen gedrag, gedachten en gevoelens, of die van anderen beter te begrijpen. U krijgt meer zelfkennis en waar nodig meer zelfvertrouwen.
- U krijgt meer inzicht in uw eigen patronen en leert soms anders tegen gebeurtenissen in uw leven aankijken.
- U leert uw emoties en spanningen (op een andere manier) te reguleren.
- U leert andere keuzes te maken, die zowel voor uzelf als voor de mensen in uw omgeving en de maatschappij aanvaardbaar zijn.
- Wanneer nodig leert u ook andere manieren om met zaken om te gaan, waardoor problemen zich minder voordoen of minder hoog oplopen.
- U leert waar nodig nieuwe vaardigheden en meer effectieve oplossingsstrategieën voor de zaken waarmee u in het dagelijks leven moeite hebt.

### **Praktische zaken**

Forensische psychotherapie bestaat uit individuele sessies van ongeveer drie kwartier, of groepsessies van meestal vijf kwartier. De behandeling duurt zo kort als mogelijk, en zo lang als nodig is om het delictrecidiverisico te verminderen.

### **Vormen van psychotherapie**

Afhankelijk van wat nodig is kan gekozen worden voor Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT), cognitieve gedragstherapie, persoonsgerichte psychotherapie, schematherapie, of traumabehandeling met bijvoorbeeld EMDR.