

### **Wat is RET-Therapie?**

Rationeel Emotieve Therapie (RET) is een vorm van cognitieve gedragstherapie ontwikkeld door Albert Ellis (1913), een psychoanalyticus uit de VS. Ellis gaat uit van de veronderstelling dat het denken (gedachten, vaste overtuigingen, interpretaties etc.) het gevoel controleert.

*Het zijn niet de problemen zelf die het ons zo moeilijk maken, maar de manier waarop we tegen deze problemen aankijken (naar de Griekse wijsgeer Epictetus)*

De wijze waarop een mens tegen allerlei zaken aankijkt ontwikkelt zich gedurende zijn gehele leven. Hij wordt als het ware gevoed met allerlei opvattingen, ideeën, normen, waarden en (voor)oordelen. Het gevolg is dat gedachten bepaalde gevoelens oproepen, die weer een bepaalde handeling tot gevolg heeft. Wanneer gedachten gebaseerd zijn op verkeerde opvattingen, dan zullen de gevoelens en handelingen die daarop volgen dikwijls moeilijkheden en problemen veroorzaken.

### **Methode en doel**

Verkeerde/ irrationele gedachten kunnen aldus leiden tot heftige emoties, blokkades en vaak tot niet-constructief en inefficiënt gedrag. Het doel van RET is te leren die verkeerde en belemmerende gedachten in te zien en te corrigeren, hetgeen bevrijdend werkt.

### **Behandeling**

RET is kortdurend en probeert zo efficiënt mogelijk te zijn. RET doet een beroep op uw gezonde verstand en helpt u in anders denken, voelen en doen, waardoor u leert problemen effectiever te hanteren.

- Confronterend en directief

RET verschilt van sommige andere benaderingen in dat het heel confronterend en directief kan zijn, wat de effectiviteit bevordert.

- Grote eigen inzet

Voorts verwacht het van degene die er mee bezig gaat, dat die zich er sterk voor inzet en soms dingen doet die bepaald niet aangenaam zijn, maar die wél helpen.

- Het verleden bepaalt niet het heden

RET gaat ervan uit dat het verleden niet bepalend hoeft te zijn voor het heden en dat mensen, veel meer dan ze meestal denken, de keuze hebben om uit vastgeroeste patronen te stappen.

- Huiswerk

Huiswerkopdrachten zijn een vast onderdeel van de RET-aanpak.

### **Aanmelding en kosten**

Aanmelding kan telefonisch, rechtstreeks, of na verwijzing door een huisarts. Veel zorgverzekeraars vergoeden de kosten geheel of gedeeltelijk. Mensen die niet voor een vergoeding in aanmerking komen mogen gebruik maken van een verlaagd tarief. Deze tarieven zijn op te vragen bij de praktijk.