Volwassenen

Samen werken aan je relatie

Informatie over Behavioral Marital Therapie (BMT)

Wat is Behavioral Marital Therapie?
Behavioral Marital Therapie (BMT) is een therapievorm die helpt bij het verminderen van relatieproblemen. Het doel is om partners te ondersteunen in het verbeteren van hun relatie en het vergroten van de relationele tevredenheid. Tijdens de therapie leer je om je eigen gedrag te begrijpen en veranderen en beter om te gaan met situaties die zich in het hier en nu voordoen.

Meer informatie
Heb je vragen of wil je meer weten over BMT? Neem dan gerust contact op met je hulpverlener.

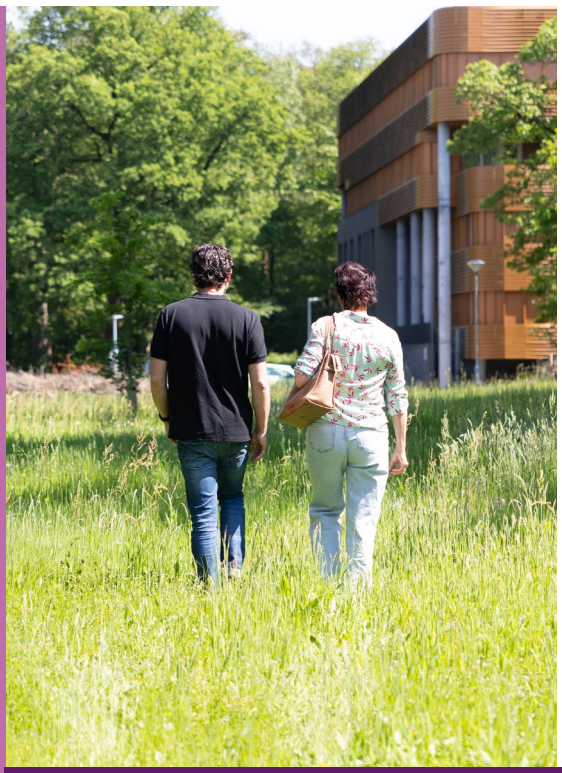
Wat leer je tijdens BMT?
In deze therapie leer je effectiever communiceren met je partner. Door middel van psycho-educatie krijg je meer inzicht in je eigen gedrag en die van je partner. Samen analyseren jullie hoe bepaald gedrag de relatieproblemen in stand houdt. Ook wordt er gekeken naar de invloed van andere gezinsleden en belangrijke derden.

Voor wie is BMT?
BMT is bedoeld voor mensen met relatieproblemen en hun partners. De therapie richt zich op het verbeteren van de relatie en het versterken van de onderlinge band.

Hoe ziet de therapie eruit?
De therapie bestaat uit gesprekken met een systeemtherapeut. Een systeem-therapeut is een professional binnen de geestelijke gezondheidszorg die zich richt op het verbeteren van relaties en interacties binnen sociale systemen, zoals een gezin, een (partner)relatie, vriendengroep of een werkteam.

De therapie bestaat uit maximaal 20 gesprekken, die ideaal gezien om de week plaatsvinden. Elk gesprek duurt één tot anderhalf uur.

Waar en wanneer?
De gesprekken vinden plaats op afspraak, op een locatie van Pro Persona. Je hulpverlener bespreekt met je waar en wanneer de sessies plaatsvinden.



Pro Persona
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK : 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00016-250814