

Uitleg behandelmethodes

Steunende, structurerende begeleiding

Een steunend-structurerende therapie is een gesprekstherapie gericht op het verminderen en/of beter hanteerbaar maken van psychische klachten zoals angst- en stemmingsklachten. In de gesprekken wordt gebruik gemaakt van technieken uit verschillende therapiestromingen, zoals de cognitieve (gedrags-)therapie, de interpersoonlijke therapie en de directieve therapie.

Psycho-educatie

Psycho-educatie is een vakterm en staat voor: "voorlichting over een psychiatrische stoornis". Psycho-educatie wordt bijvoorbeeld gegeven bij ADHD, autisme spectrumstoornis en bij een psychotische stoornis. Psycho-educatie kan individueel of aan een groep gegeven worden. Het voordeel van een groep is dat je herkenning en steun kan vinden bij jongeren, die eenzelfde soort probleem hebben als jij. Dit geldt ook voor groepen van ouders en broers en zusjes.

Naast voorlichting over de oorzaken, symptomen en gevolgen van het psychiatrische beeld dat je hebt, leggen we uit wat de mogelijkheden voor ondersteuning en behandeling zijn. Soms is het moeilijk te aanvaarden dat je een psychiatrische diagnose hebt. We vinden het belangrijk je ook te ondersteunen in al je sterke kanten zodat je een positief zelfbeeld kan behouden. Ook wordt ondersteuning aangeboden bij praktische zaken, als werk, dagbesteding en wonen.

Psycho-educatie wordt meestal gegeven aan het begin van de behandeling na het stellen van de diagnose. Soms ben je met psycho-educatie voldoende geholpen, maar meestal krijg je daarnaast of daarna nog een speciale behandeling voor je probleem.

Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een vorm van psychotherapie die je leert om anders tegen problematische situaties aan te kijken en er anders mee om te gaan. Cognitieve gedragstherapie gaat er van uit dat problemen beïnvloed en in stand gehouden worden door iemands gedachten en gedrag. Door het onderzoeken, bespreken en veranderen van dat gedrag en die gedachten nemen de psychische klachten af. Tijdens de behandeling werk je actief met de behandelaar samen om tot een verbetering van je klachten te komen. Cognitieve gedragstherapie is een combinatie van gedragstherapie en cognitieve therapie.

Acceptance and Commitment Therapy

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Wilson & Strosahl). Dit is gedragstherapie die cliënten helpt om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die ze tegenkomen (Acceptance) (je accepteert ze), zodat men kan blijven investeren in de dingen die ze écht belangrijk vinden (Commitment) (je gaat je anders focussen). Therapy: deze bestaat uit zes verschillende processen/vaardigheden. Stap voor stap leert je hoe je belangrijke zaken, vaardigheden en gevoelens een plek in je leven kunt geven en zodoende rust kunt ervaren.

WRAP

WRAP staat voor Wellness Recovery Action Plan. Het is een training waarin je een persoonlijk plan maakt. Stap voor stap pas je acties in je dagelijks leven toe, die bij jou goed werken. Dat weet je, omdat je werkt vanuit eigen ervaringen. En als deelnemers leer je ook van elkaar. Ervaringen van anderen kunnen steunend en inspirerend zijn.

Oplossingsgerichte therapie

Deze therapie is doelgericht: je begint met het omschrijven van het beoogde eindresultaat. Dat doe je samen met de client. Daardoor maak je meteen een 'vliegende start'. Oplossingsgerichte therapie is vooral het geven van adviezen die vervolgens door de cliënt worden opgevolgd.

Schematherapie

Deze behandeling is gericht op het herkennen van jouw nare gevoelens en hardnekkige (gedrags)patronen om daar vervolgens meer grip op te krijgen of die te veranderen. Schematherapie wordt vooral gebruikt als therapie bij mensen met ernstige psychische stoornissen zoals persoonlijkheidsstoornissen, eetstoornissen of angststoornissen. Schematherapie leert je hoe jouw gedrag en jouw patronen zijn ontstaan. Het is een vorm van therapie waarbij jouw gevoelsleven en emotionele behoeften centraal komen te staan, evenals de wijze waarop je in het hier en nu met die behoeften omgaat. Je leert jouw emotionele behoeften herkennen, accepteren en eraan tegemoet te komen.

Emotionally Focused Therapy

EFT houdt zich in de eerste plaats bezig met emotie in de breedste zin van het woord. Emotie is de drijvende kracht van ons bestaan, alles vertrekt vanuit emotie: dat is de basisgedachte achter deze snel groeiende therapievorm. Bijna elke therapeut die er mee in aanraking komt, is enthousiast. Wat is het en wat biedt het de cliënt en therapeut?

Emotie centraal in Emotion Focused Therapy

Alle psychologische problemen zijn emotionele problemen. Een EFT-therapeut gaat aan het werk met die emoties. Emotion Focused Therapy is dan ook zeer geschikt voor therapeuten die emotie niet schuwen en die de helende kracht ervan onderkennen en willen gebruiken.

Doorontwikkeling van verschillende benaderingen

Emotion Focused Therapy for individuals (EFT-i) is een empirisch ondersteunde (gebaseerd op 25 jaar psychotherapieonderzoek), emotie-gerichte, humanistische behandeling ontwikkeld door Greenberg, Elliott, Watson, Goldman en Rice. EFT integreert cliëntgerichte, gestalt- en existentiële therapieën maar dan vernieuwd met de hedendaagse psychologische kennis, met name die over emotietheorieën en het belang van hechting.

In EFT werkt de therapeut met de hele persoon, niet met een syndroom of een klacht, en geeft aandacht aan elke cliënt in zijn of haar uniekheid. De EFT-aanpak is daarom eerst en vooral cliëntgericht. Therapeuten nemen de hele persoon in aanmerking en zijn steeds gericht op het vormen van een supportieve, helpende relatie waarin de focus ligt op dat wat voor de cliënt op dat moment het meest belangrijk is. EFT is fundamenteel cliëntgericht en experiëntieel, maar een aantal aspecten van Greenbergs aanpak zijn nieuw of zijn een verdere differentiatie van wat we bij Rogers en Gendlin zien.

Klantvriendelijke therapie

EFT is een klantvriendelijke therapie die bewezen effect heeft en waarbij de therapeut wordt uitgedaagd om creatief en inventief te zijn. Cliëntgericht, maar met een actieve rol voor de therapeut. Kenmerkend zijn een hoge mate van procesdirectiviteit en het werken met processignalen (markers) en procestaken (tasks)