

Behandelmethoden De Kreek-Premiumzorg GGZ

Cognitieve gedragstherapie

Bij cognitieve gedragstherapie wordt ervan uitgegaan dat gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en gedragingen met elkaar verbonden zijn. Door (negatieve) ervaringen kan iemand gedachten over zichzelf, anderen en de wereld ontwikkelen die een hindering kunnen gaan vormen en kunnen leiden tot psychische klachten. In deze vorm van therapie gaat de therapeut met u in gesprek om de belemmerende gedachten op te sporen en te onderzoeken. Bijvoorbeeld over de mate waarin deze gedachten helpend en/of realistisch zijn. Het accent ligt op het aanleren van alternatieve, meer realistische gedachten en functioneler gedrag. Door het veranderen van de denkbeelden en uw gedragingen kunt u zich positiever gaan voelen of meer vertrouwen krijgen en kunnen uw klachten afnemen. Door middel van huiswerk wordt u in cognitieve gedragstherapie gestimuleerd om ook buiten de therapiezittingen actief aan uw klachten te werken. Daardoor kunt u zelf een grote bijdrage leveren aan de therapie. De therapie is gericht op concrete oplossingen en heeft doorgaans een relatief beperkte duur.

Inzichtgevende psychotherapie

Psychotherapie is een gespreksbehandeling voor mensen die last hebben van psychische klachten en op een of meerdere vlakken in hun leven vastlopen of niet meer (goed) kunnen functioneren. Deze psychische klachten kunnen zich op diverse manieren uiten in depressie, angst, relationele problemen, problemen in de werksituatie. Ook kan zich dit uiten in somatische klachten en slaapproblemen. Er wordt geluisterd naar het persoonlijke verhaal met als doel de psychische klachten proberen te begrijpen tegen de achtergrond van iemands jeugd, persoonlijkheidsstijl en leefomgeving.

Het doel van psychotherapie is het verminderen en/of beter hanteerbaar maken van psychische klachten. Het gaat om het verhelderen van de achtergrond en betekenis van psychische problemen die het dagelijks functioneren van mensen aantasten en hen hinderen in hun relaties. Daarbij is de inzet van de cliënt even belangrijk als de deskundigheid van de psychotherapeut. Het resultaat is afhankelijk van de aard van de problemen en iemands eigen mogelijkheden.

Psychotherapie is een effectieve gespreksbehandelmethode waarbij de gesprekken tussen de cliënt en de psychotherapeut centraal staan. Naast bepaalde technische aspecten, is de relatie tussen cliënt en behandelaar een belangrijke pijler van een behandeling. Voor een cliënt is psychotherapie vaak hard werken. Het proces gaat soms gepaard met ups en downs. Een geslaagde psychotherapie garandeert niet dat de cliënt de rest van zijn of haar leven gelukkig zal zijn. Met behulp van psychotherapie is het wel mogelijk dat de cliënt problemen beter leert hanteren.

EMDR

EMDR is een behandelmethode die toegepast kan worden als klachten in het heden voortkomen uit nare (traumatische) gebeurtenissen in het verleden. Het kan daarbij gaan om een eenmalige ingrijpende gebeurtenis, zoals slachtoffer zijn van een aanranding of geweld. Het kan ook gaan om meerdere nare ervaringen, zoals langdurige pestervaringen op school. Bij meervoudige of langer durende traumatische ervaringen, bijvoorbeeld in de vroege jeugd, wordt de EMDR behandeling complexer en soms ook langer durend.

EMDR heeft als belangrijkste doel het verminderen van klachten zoals spanning, somberheid, nachtmerries en herbelevingen die in verband worden gebracht met een trauma. Exposure (blootstelling) gaat ervan uit dat een (nare) emotie uitdooft als u er zich maar lang genoeg aan blootstelt. Bij EMDR gaat u dan ook uw aandacht richten op het naaste moment uit de ingrijpende gebeurtenis. U doet dat door vanuit het hier en nu terug te kijken naar uzelf in dat nare moment, zodat u zich goed het verschil tussen toen en nu realiseert. Terwijl u dat doet, wordt u bij EMDR afgeleid onder andere door oogbewegingen. Dit zorgt ervoor dat de verwerking sneller verloopt. De term EMDR staat voor Eye Movement Desensitisation and Reprocessing.

Steunend-structurerende psychotherapie

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. Het doel van de steunend-structurerende therapie is angst- en stemmingsklachten verminderen en om uw mogelijkheden om met deze klachten om te gaan te vergroten. Eventueel kunnen de gesprekken ook worden ingezet om gemotiveerd te raken tot een andere vorm van (psycho)therapie. Deze vorm van therapie kan ook tot doel hebben het evenwicht en de stabiliteit in uw dagelijks leven te helpen herstellen.

In de gesprekken gaat u samen met de therapeut de huidige klachten en symptomen exploreren, waarbij u gaat verkennen of er een verband is met uw levensomstandigheden of uw relaties. Samen wordt gezocht naar mogelijke veranderingen in uw gevoelens, gedachten en gedrag ten opzichte van anderen en ten opzichte van uzelf. Er wordt gewerkt aan het vergroten van uw draagkracht en daarbij kunnen vaardigheden zoals assertiviteit, aandacht en omgaan met emoties aan bod komen. Ook kunnen leefstijladviezen over het belang van bijvoorbeeld een goede dag-structuur, vermijden van overmatig middelengebruik, het onderhouden of uitbreiden van een sociaal netwerk en het opstellen van een signaleringplan aan de orde komen. In de laatste fase wordt aandacht besteed aan het op tijd herkennen van een terugval en tijdig leren ingrijpen.

E-Health

E-Health staat voor elektronische gezondheid, oftewel zorg via internet. Het is een moderne manier van behandelen. Uit onderzoeken blijkt dat E-Health goed werkt en voor een groot deel van de mensen veel te bieden heeft. Mensen geven aan tevreden te zijn over de mogelijkheden van online behandeling. De Kreek - Premiumzorg GGZ biedt een ruim aanbod aan online behandelprogramma's via internetplatform EVIE. Het doel van E-Health is het bieden van online therapie, die u thuis aan de computer kunt volgen. Dit kan onderdeel zijn van of ondersteuning bij de therapie zijn. Net als bij reguliere therapieën, staat het verminderen of beter hanteerbaar maken van psychische klachten voorop. Een E-Health behandeling wordt altijd ingezet naast een persoonlijke therapie (gemengde of "blended" behandeling). Er is een ruim aanbod van E-Health behandelprogramma's waar u thuis mee aan de slag kunt. Wij spreken van tevoren in overleg met u af welke (deel)module voor u geschikt is, passend bij uw klachten. Vervolgens gaat u daar thuis (via internet) mee aan de slag. Er zijn momenten waarop u via internet contact heeft met uw behandelaar en dit wordt doorgaans afgewisseld met face-to-face gesprekken.

ACT

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapie en is een vorm van therapie waarbij het aanvaarden van jouw (onverklaarde) klachten centraal staat (acceptatie). Je leert om het zinloze gevecht met (vervelende) emoties, gedachten en lichamelijke sensaties waar mogelijk te stoppen. ACT helpt je een bewust en waardevol leven te leiden, door je te leren omgaan met onaangename gevoelens, een gezonde afstand te nemen van negatieve gedachten (Acceptance), remmingen weg te nemen, en je te richten op wat écht belangrijk is in jouw leven (Commitment). ACT is geen praattherapie. Zo zal er weinig gepraat worden over gebeurtenissen uit het verleden en ga je juist aan de slag met concrete oefeningen om je mentale weerbaarheid te vergroten. Het doel van een behandeling is om veerkracht te ontwikkelen en psychologisch flexibeler te worden.

Schematherapie

Schematherapie is een therapie voor langdurige psychische klachten. Deze therapie helpt je de oorsprong van hardnekkige patronen te doorgronden en veranderen. Tijdens de behandeling wordt de invloed van ervaringen uit je jeugd op je denken en doen onderzocht. Je leert je patronen herkennen en zodanig te veranderen dat je anders gaat denken, je beter gaat voelen en dingen anders gaat doen. Je leert voelen wat je behoeften zijn en je leert hier op een gezondere manier mee om te gaan. Hierdoor zul je beter richting kunnen geven aan je leven en je relaties met anderen kunnen verbeteren.

Groepstherapie

Wij organiseren groepsbehandelingen voor slaapproblemen, ADHD en ASS.

Daarnaast bieden we groepsbehandelingen waarbij de behandelmethodieken ACT (waardevol leven) en schematherapie (patronen herkennen) centraal staan. Tevens bieden wij een groepsbehandeling aan gebaseerd op het KOP-model (Actief Starten). Hieronder vindt u een overzicht van de verschillende groepsbehandelingen:

Beter slapen

- **Doelgroep:** Volwassenen met chronische slapeloosheidsklachten (insomnie).
- **Inhoud:** Cognitief-gedragstherapeutisch aanbod met technieken als tijd-in-bed restrictie, stimuluscontrole, psycho-educatie en piekerinterventies.
- **Let op:** Bij cliënten bij wie trauma gerelateerde klachten (zoals PTSS) op de voorgrond staan, kunnen bepaalde onderdelen zinvol zijn (zoals het structureren van het slaappatroon of omgaan met piekeren), maar het effect op trauma gerelateerde klachten is vermoedelijk beperkt. Het kan daarom zinvol zijn om verwachtingen hieromtrent te verhelderen bij de cliënt.

ADHD en ik

- **Doelgroep:** Volwassenen met een ADHD-diagnose (recent of langer geleden).
- **Inhoud:** Psycho-educatie, uitwisseling van ervaringskennis en normalisatie binnen een veilig lotgenotenkader. Thema's als aandacht regulatie, plannen, emotieregulatie en zelfbeeld komen aan bod.

Patronen herkennen

- **Doelgroep:** Cliënten die herhaaldelijk vastlopen in interpersoonlijke of intrapsychische patronen en bereid zijn om hiermee aan de slag te gaan.
- **Inhoud:** Groepsbehandeling op basis van schematherapie, met aandacht voor het herkennen van eigen schema's, modi en on vervulde emotionele behoeften. Er wordt ruimte geboden voor zelfonderzoek, inzicht en eerste gedragsveranderingen.
- **Let op:** Deze groep is niet geschikt voor cliënten die op dat moment primair in een overlevingsmodus functioneren of kampen met ernstige instabiliteit. Een zekere mate van cognitieve en emotionele reflectie is bovendien vereist.

Waardenvol leven

- **Doelgroep:** Cliënten die moeite hebben met het vinden van wat belangrijk is voor hen in het leven, moeite hebben met het maken van keuzes in lijn met hun waarden, of worstelen met het accepteren van moeilijke gevoelens, beperkingen of gedachten.
- **Inhoud:** Groep op basis van Acceptance and Commitment Therapy (ACT), met focus op waardenverheldering, het ontwikkelen van psychologische flexibiliteit en het omgaan met innerlijke obstakels op een andere manier dan het reguliere uitdagen of afleiden.

ASS en ik

- **Doelgroep:** Volwassenen met een ASS-diagnose (recent of langer geleden).
- **Inhoud:** Psycho-educatieve groepsbehandeling met ruimte voor lotgenotencontact, waarin thema's als prikkelverwerking, communicatie, en functioneren op het werk of in sociale relaties aan bod komen. Deelnemers krijgen informatie en kunnen ervaringen uitwisselen binnen een veilige en gestructureerde setting.

Actief Starten

- **Doelgroep:** Volwassenen die op de wachtlijst staan voor een intake gesprek met een psycholoog.
- **Inhoud:** Kortdurende groepsbehandeling gebaseerd op het KOP-model van psycholoog Paul Rijnders. **Klachten:** wat voel je, wat speelt er? Kunnen we de klachten verlichten? **Omstandigheden:** wat gebeurt er in je leven? Kunnen we hier invloed op uitoefenen? **Persoonlijke stijl:** hoe ga je daar van nature mee om? Zijn er ook andere manieren om met deze moeilijkheden om te gaan?

Mentaal Vitaal

Bij Mentaal Vitaal vind je betrouwbare informatie over mentale gezondheid. Ook heeft Mentaal Vitaal een Info- en advieslijn voor informatie, advies en ondersteuning. Mentaal Vitaal is er voor iedereen: van jong tot oud, voor jezelf of een ander, met of zonder hulpvraag.

www.mentaalvitaal.nl