

Behandelmethode de Kreek Premiumzorg GGZ, kinderen, jongeren & jongvolwassenen

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.

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 duren.

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 door onder andere oogbewegingen. Dit zorgt ervoor dat de verwerking sneller verloopt. De term EMDR staat voor Eye Movement Desensitisation and Reprocessing. Specifieke uitleg voor ouders, jongeren en kinderen is te vinden op www.emdrkinderenjeugd.nl

Steunend-structurende therapie

Een steunend-structurende 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-structurende 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.

ABFT

Vele jongeren die in hulpverlening komen, zijn gestopt met het opzoeken van ouderlijke steun in tijden van stress. Ze verloren vertrouwen in zorg doorheen een leergeschiedenis van relationele kwetsuren en onbeantwoorde zorgnoden. ABFT speelt hierop in door met gezinnen als eerste stap in behandeling te focussen op het herstellen en/of versterken van de steunrelatie tussen de jongere en diens ouder(s) of primaire zorgfiguur. De kern van ABFT ligt in het gezinnen te helpen (her)ontdekken, communiceren én ervaren dat ze, onderliggend aan conflicten, miscommunicaties, afstand, kwetsuren en vertrouwensbreuken, vooral verlangen om zich met elkaar verbonden te voelen. Meer informatie hierover is te vinden op www.familielink.be

Groepstherapie

Wij organiseren groepsbehandelingen psycho-educatie rondom ADHD en Autismespectrumstoornissen. Hierin wordt stilgestaan bij wat een dergelijke diagnose betekent, welke valkuilen dit in kan houden en welke sterke kanten hierbij horen. Ook wordt er in groepsverband gekeken naar hoe theoretische kennis over de diagnose omgezet kan worden naar handvaten in de praktijk.

MentaalVitaal

Bij MentaalVitaal 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

Mind Young

MIND Young is het platform over je MIND voor en door jongeren. MIND Young biedt info, herkenbare verhalen, nieuws, tips en events over alles wat met je MIND te maken heeft.

[MIND Young](#)