

☎ 0345 61 57 63

✉ info@addenda-psychologen.nl

🌐 www.addenda-psychologen.nl

📍 Drossaardslaan 62
4143 BD Leerdam

📍 Knotwilg 2a
4286 DE Almkerk

Behandelmethoden Addenda Psychologen

Binnen Addenda Psychologen worden er door de behandelaren diverse technieken ingezet om met jou als cliënt aan je doelen te werken. Hieronder een overzicht van de verschillende behandeltechnieken die wij bij Addenda Psychologen kunnen bieden. Let op: niet elke psycholoog beheerst alle technieken! We maken daarom zorgvuldig een keuze voor de behandelaar die bij jouw hulpvraag past.

Wil je meer weten over andersoortige behandeltechnieken? Kijk dan op de website <https://www.vind-een-psycholoog.nl/therapie.html>. Daar staat beknopt uitgelegd wat een methode inhoudt.

ACT: Acceptance and commitment Therapy

ACT is een vorm van gedragstherapie waarbij de cliënt zich richt op het accepteren van emoties, gedachten en ervaringen die niet meteen te veranderen zijn. Ze worden gezien als een onvermijdelijk deel van het leven ipv een symptoom van een problematiek. De focus ligt op het aanvaarden en niet op het bestrijden van symptomen.

CGT: Cognitieve Gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie vertrekt vanuit de visie dat vele psychische problemen worden veroorzaakt door de gedachten van de persoon. De beleving, ervaring, gedrag, gedachten en emoties worden voor een groot deel bepaald door wat of hoe je denkt. Door de manier van denken te veranderen is het mogelijk om gedragingen te veranderen, psychologische problemen aan te pakken en de invloed van emoties of je beleving te veranderen. Een model dat wordt gebruikt is het ABC-model of het G-model waarin men zegt dat er A. een gebeurtenis is, B. een gedachte of gedrag is en C. een gevoel volgt. De gebeurtenis is objectief, wanneer de subjectieve gedachte of gedrag verandert, zal ook het subjectieve gevoel veranderen.

Directieve Therapie

Directieve therapie is een methode die erop gericht is om zo concreet mogelijk aan de slag te gaan met gewenste doelen. De directieve therapeut geeft richtlijnen, adviezen en oefeningen die de cliënt toepast. Deze sturende houding zorgt voor een duidelijk behandelingspatroon en oogt op een snel en zichtbaar resultaat. De suggesties van de therapeut kunnen uit verschillende stromingen komen, afhankelijk van de klacht. Directieve therapie wordt vaak verwerkt in cognitieve gedragstherapie.

EMDR: 'Eye Movement Desensitization and Reprocessing'

EMDR wordt vooral gebruikt voor mensen die een **traumatische ervaring** hebben opgedaan. EMDR verandert de emotionele intensiteit van oude herinneringen dmv **oogbewegingen** en andere methodes om het natuurlijk verwerkingssysteem te activeren. De spanning wanneer er teruggedacht wordt aan de gebeurtenis neemt af en het verwerkingsproces wordt hiermee versneld. EMDR wordt naast behandeling voor traumatische klachten ook ingezet omtrent zelfbeeldvraagstukken.

Mindfulness (gecombineerd in CGT)

Mindfulness is een recente methode van omgaan met de werkelijkheid, gebaseerd op Oosterse principes van bewustzijn en meditatie. Bij mindfulness ligt de focus op het hier-en-nu en geef je bewust aandacht voor wat je op dit moment beleeft. Hierdoor vermijd je spanningen en energieverlies en is het mogelijk om te aanvaarden hoe de werkelijkheid is. Door op een niet-afwijzende manier te kijken naar een ervaring, verliest het zijn beladenheid.

Oplossingsgerichte therapie

Bij oplossingsgerichte therapie ligt de focus op de analyse van de oplossing ipv de probleemanalyse. De oplossingsgerichte psycholoog kijkt samen met de cliënt naar wat wel mogelijk is en naar wat de cliënt wel wil bereiken. Hij stimuleert het oplossingsgericht vermogen van de cliënt waardoor deze ook in de toekomst moeilijke situaties constructief en creatief kan aangaan.

Psycho-educatie

Bij psycho-educatie wordt er uitleg gegeven over een diagnose of de interactiepatronen die er bij een cliënt en diens systeem spelen. Deze uitleg zorgt voor inzicht, wat vaak acceptatie en hoop versterkt. Vanuit de kennis die opgedaan is, kan er binnen de mogelijkheden gezocht worden naar oplossingen.

Schrijftherapie / beeldende therapie

Wanneer emoties erg hoog zitten maar praten lastig is, kan er schrijftherapie worden ingezet. Hierin zijn diverse verschillende vormen voor ontwikkeld, zoals 'de boze brief', 'brief aan de jongere ik' of 'brief aan een derde persoon'. De therapeut zal met jou bespreken welke vorm het beste bij je past. Overigens kan er naast schrijven ook gebruik gemaakt worden van beeldende kunst zoals schilderen, tekenen of beeldhouden. Dit doe je als cliënt in de thuissituatie: de psycholoog zal daarbij op afstand begeleiden en met jou reflecteren op het proces.

Mocht je willen sparren over welke behandeltechniek bij jouw hulpvraag aansluit? Neem dan gerust contact met ons op!