

Psychologische behandelingen van Abrona

Bij Abrona Behandeling & Expertise kun je terecht met psychische klachten. Wij bieden verschillende behandelingen voor jou en – wanneer dit voor de behandeling van jouw klachten nodig is – belangrijke mensen om jou heen. Je kunt bij ons terecht voor de volgende behandelingen:

Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

Cognitieve gedragstherapie richt zich op het anders om leren gaan met psychische klachten.

Klachten, zoals bijvoorbeeld angst of somberheid, zijn vaak ontstaan als passende reactie op een ingrijpende gebeurtenis die je eerder hebt meegemaakt, maar daarna niet verdwenen zijn. Vaak zijn de klachten erger geworden en heb je er steeds meer last van gekregen. In de therapie wordt gewerkt aan het veranderen van je negatieve gedachten en je gedrag. Dit doe je door samen met de therapeut moeilijke situaties en vervelende ervaringen te bespreken en onderzoeken. Als je anders leert denken (= cognitie) en doen, dan zul je je ook anders gaan voelen. Dat kan op verschillende manieren, aangepast aan jouw klachten en jouw situatie. Bij sommige klachten kan gekozen worden voor een vast programma, **een protocol**. Maar vaker wordt er een programma op maat gemaakt. Als het nodig is, kan hiervoor ook samengewerkt worden met andere deskundigen van Abrona.

De therapeut kiest, samen met jou, voor jouw behandelplan CGT de **technieken** die het beste bij jouw persoon en jouw klachten persoon passen. Voor niet helpende gedachten leer je bijvoorbeeld meer helpende gedachten in de plaats te zetten. Je gaat oefenen met anders doen of anders reageren. Stap voor stap ga je daarna werken aan je eigen doelen. Vaak gebeurt dit de eerste keer in de therapie, maar oefen je daarnaast ook in de thuissituatie. De therapeut volgt je, geeft uitleg en stimuleert je. In je eigen tempo ga je je steeds beter voelen en werk je aan het vergroten van de kwaliteit van jouw leven. Vaak is cognitieve gedragstherapie een individuele therapie, soms is een therapie of een deel van een behandeling in een kleine **groep**(je).

Klachten, waarbij CGT geïndiceerd is:

- Angst (bijvoorbeeld horend bij paniekstoornis, PTSS, fobieën, faalangst, vermijdingsgedrag)
- Somberheid (bijvoorbeeld horend bij depressie, rouw, wisselende stemmingen, burn-out)
- Dwangmatigheid (bijv. horend bij angststoornissen, obsessieve compulsieve stoornis, verzamelen)
- Piekeren
- Slaapproblemen
- Gedragsproblemen
- Sociale problemen
- Eetproblemen (bijv. horend bij anorexia of boulimia of bij depressiviteit)
- Verslaving (bijv. aan alcohol, gamen, spullen kopen)
- Negatief of verstoord zelfbeeld
- Pijn die medisch onverklaarbaar is

Protocollen, die binnen Abrona gebruikt kunnen worden zijn o.a.:

- COMET, voor behandeling zelfbeeldproblematiek
- EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing)
- Vriendenprogramma, voor behandeling sociale problematiek
- Ik ben speciaal, voor psycho-educatie bij autisme spectrum stoornissen
- Denken + Doen = Durven, voor behandeling angstklachten
- Denk goed, voel je goed, voor behandeling meerdere psychische klachten
- Write junior, voor behandeling traumatische herinneringen
- Weet wat je kan, psycho-educatie over lichte verstandelijke beperking
- Sterker dan de kick, motivatie-programma bij verslaving
- Bedwing je dwang, voor behandeling van dwangklachten
- Grip op je dip, voor behandeling van depressieve klachten

Technieken, die ingezet kunnen worden bij CGT zijn o.a.:

- Motiverende gespreksvoering
- Psycho-educatie (uitleg over klachten en ontstaan hiervan)
- Registratieopdrachten
- Onderzoeken en uitdagen van negatieve gedachten
- Experimenten opzetten en uitvoeren
- Exposure (blootstelling aan angstige situaties/herinneringen)
- Oplossingsgerichte therapie
- EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing)
- Therapeutisch schrijven
- Vaardigheidstraining (bijv. voor weerbaarheid of sociale vaardigheden)
- Mediatie (aanpak van klachten via begeleiding of ouders/gezin)
- Systeemgesprekken
- Mindfulness/relaxatie-oefeningen
- Yucel, voor het in beeld brengen van draaglast en draagkracht

Groepsbehandelingen, die binnen Abrona gebruikt worden zijn o.a.:

- Samen misbruik de baas, een lotgenotengroep voor vrouwen met een verstandelijke beperking
- Rots en Water, een weerbaarheidstraining in samenwerking met PMT

EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing)

Elk mensenleven bestaat uit leuke en minder leuke gebeurtenissen. Soms is het zo dat je zulke nare of afschuwelijke dingen meemaakt dat je daar klachten aan overhoudt. Voorbeelden van die klachten zijn angst, nare dromen of heftige emoties als je terugdenkt aan wat er is gebeurd. Die gebeurtenis wordt dan een trauma of een traumatische gebeurtenis genoemd. EMDR is een speciale vorm van trauma-therapie, waarin je gevraagd wordt kort terug te denken aan de nare gebeurtenis. Tegelijkertijd leidt de therapeut je af door handbewegingen te maken, op je benen te tikken of via een koptelefoon geluiden te laten horen. Hierdoor wordt de nare herinnering verwerkt in je hoofd. Het is wetenschappelijk bewezen dat EMDR goed werkt bij traumatische klachten.

Na de therapie kun je weer aan de nare gebeurtenissen terugdenken zonder dat deze spanning of een gevoel van naarheid oproept. Je gaat de herinnering dan beleven als iets uit het verleden wat voorbij is of afgesloten. En de klachten die je door het trauma had verminderen dan snel.

Psychomotore Therapie (PMT)

In PMT wordt door bewegen en het bewust worden van lichaamssignalen gewerkt aan hulpvragen op het gebied van gedrag, gedachten en emoties. Je kunt bijvoorbeeld denken aan doelen als weerbaarheid, zelfvertrouwen, oplopende spanning, boosheid/agressie, omgaan met gevoelens en sociale vaardigheden.

In de therapie wordt nieuw gedrag ervaren en geoefend, waarbij steeds de koppeling naar de thuis- of werksituatie gemaakt wordt. Je leert dat je dingen ook op een andere manier kunt doen en dat je daar zelf invloed op kunt uitoefenen.

Systeembehandeling / Systeemtherapie

In systeembehandeling staat de relatie tussen jou en belangrijke mensen om je heen centraal. Ieder mens heeft mensen om zich heen, zoals een partner, ouders, begeleiders of mensen uit jouw

woonvoorziening. We noemen dit een systeem. Als er moeilijkheden zijn, kun jij, maar ook jouw omgeving daar last van hebben. Het kan ook zo zijn dat spanningen uit de omgeving jouw klachten veroorzaken of in stand houden. Denk bijvoorbeeld aan relatieproblemen, moeilijkheden in de samenwerking tussen ouders en begeleiders of somberheidsklachten die te maken hebben met te hoge eisen vanuit de omgeving. Een systeem wordt dan ook wel eens vergeleken met een spinnenweb. Wanneer er iets op één draadje gebeurt, heeft dat gevolgen voor alle andere draadjes in het web.

Bij systeembehandeling zal de nadruk niet alleen liggen op jou als persoon, maar op jou in relatie tot de ander(en). Hierbij kunnen we zowel met jou alleen, als met belangrijke mensen om jou heen samenwerken. Tijdens de behandelgesprekken kijken we bijvoorbeeld wat er tussen mensen gebeurt, hoe zij elkaar begrijpen, hoe zij zaken met elkaar oplossen en wat zij van elkaar verwachten. Ook kijken we samen naar de rolverdeling die binnen een systeem aanwezig is. Het kijken naar krachten en verandermogelijkheden is belangrijk binnen systeembehandeling, want daarmee kun je samen moeilijkheden overwinnen. We besteden hier aandacht aan door gesprekken en/of door oefeningen, zoals een spel of het gezamenlijk uitvoeren van een opdracht.

Systeembehandeling wordt aangeraden wanneer problemen zich vooral afspelen in de relatie tot een ander of wanneer individuele problemen (angstklachten, boosheid of somberheid) moeilijkheden geven in de omgeving of versterkt worden vanuit de omgeving.

Muziektherapie

De invloed van muziek kent vrijwel iedereen. Het raakt heel direct je gevoel waardoor je ontroerd, verdrietig of juist heel blij kan worden. Muziek roept herinneringen op maar kan je ook laten bewegen of juist heerlijk ontspannen. Muziek kan mensen met elkaar verbinden en het gevoel geven dat je er bij hoort. Allemaal invloeden waarmee er binnen

de muziektherapie gewerkt wordt om verandering, ontwikkeling, stabilisatie of acceptatie te bewerkstelligen op emotioneel, gedragsmatig, cognitief, sociaal of lichamelijk gebied.

Zo kan muziektherapie o.a. helpen bij sociale problemen, gedragsproblemen, een burn-out of depressie maar ook bij angsten, niet lekker in je vel zitten, rouwverwerking, psychosomatische klachten of gebrek aan zelfvertrouwen.

Onder het motto: "kun je het niet zeggen, zing het dan maar" (bv bij rouwverwerking) kun je je eigen levensverhaal op CD zetten waardoor je letterlijk de problemen van je afzingt. Wanneer je last hebt van teveel spanning (fysieke stress en continu piekeren) kan een klankschaal behandeling heel goed helpen om tot ontspanning te komen en tegelijkertijd je nachtrust te verbeteren. Hierdoor krijg je meer energie waardoor er vaak al een hele last van je afvalt.

Muziek is een universele taal en een ideaal middel om mee te werken als het gaat om mensen met een verstandelijke beperking.

Haptotherapie

Haptotherapie brengt je weer in contact met je gevoel. Je doet nieuwe ervaringen op die direct voelbaar zijn waarbij je naar je lichaam leert luisteren. Daardoor leer je jezelf, als persoon beter kennen. Je gevoel doet weer mee in het contact met anderen. Dit kan je leren om keuzes te maken in wat bij je past of goed voor je is.

In de haptotherapie besteden we aandacht aan het bewust worden van gevoelens en van de signalen in je lichaam. Door gevoelens van bijvoorbeeld angst, onveiligheid of pijn, of als we ons onder druk voelen staan nemen denken en daarmee het willen en moeten de overhand. We gaan in de overlevingsstand, trekken ons gevoelsmatig terug en verbreken daarmee het contact met onszelf en de buitenwereld. Wanneer we te ver van ons gevoel verwijderd zijn ervaren we op den duur ongenoegen en klachten. "Ik voel mij niet mezelf" of "ik zit niet goed in mijn vel" zijn veelgebruikte uitdrukkingen.