

Behandelmethoden 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 hieren nusterug 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 gedragten 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 tevredente zijn over de mogelijkheden van online behandeling. De Kreek - Premiumzorg GGZ biedt een ruim aanbod aan online behandelprogramma's via internetplatformtherapieland. 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.

Groepsbehandeling

Een groepsbehandeling bij De Kreek-Premiumzorg is een therapeutische behandeling waarin cliënten samenkomen rond een gedeeld thema. Een vast aantal sessies zijn op voorhand vastgesteld. De groep vormt een veilige ruimte waarin persoonlijke ervaringen kunnen worden gedeeld, onderzocht en verdiept, onder begeleiding van twee ervaren behandelaren. Hieronder vindt u een overzicht van de verschillende groepsbehandelingen:

ADHD groep, Superbrein Club

- **Doelgroep:** De groep is bedoeld voor kinderen (7 – 12 jaar) bij wie een ADHD-diagnose is gesteld of waarbij er een vermoeden is van ADHD en dit samen met een behandelaar wordt onderzocht of besproken. In de groep creëren we een veilige en positieve omgeving waarin kinderen leren begrijpen hoe hun hoofd werkt, ervaringen kunnen delen en oefenen met nieuwe vaardigheden zodat uw kind meer rust krijgt en meer vertrouwen in zichzelf.
- **Inhoud:** In deze groepsbehandeling leren kinderen op een speelse en begrijpelijke manier:
 - Hoe ADHD werkt in hun brein
 - Hoe ze beter kunnen stoppen en nadenken vóór ze doen
 - Hoe ze met boosheid en andere gevoelens om kunnen gaan
 - Welke hulpmiddelen voor hén werken

In de groep wordt gewerkt met spel en oefeningen, korte uitleg (psycho-educatie), samen oefenen in situaties en een persoonlijke ADHD-toolbox die de kinderen stap voor stap vullen.

ADHD groep, ADHD? Geen Probleem!

- **Doelgroep:** De groep is bedoeld voor jongeren (13-17 jaar) bij wie een ADHD-diagnose is gesteld of waarbij er een vermoeden is van ADHD en dit samen met een behandelaar wordt onderzocht of besproken. In de groep creëren we een veilige en positieve omgeving waarin kinderen leren begrijpen hoe hun hoofd werkt, ervaringen kunnen delen en oefenen met nieuwe vaardigheden zodat uw kind meer rust krijgt en meer vertrouwen in zichzelf.
- **Inhoud:** In deze groepsbehandeling leren kinderen op een speelse en begrijpelijke manier:
 - Hoe ADHD werkt in hun brein
 - Hoe ze beter kunnen stoppen en nadenken vóór ze doen
 - Hoe ze met boosheid en andere gevoelens om kunnen gaan
 - Welke hulpmiddelen voor hén werken

In de groep wordt gewerkt met spel en oefeningen, korte uitleg (psycho-educatie), samen oefenen in situaties en een persoonlijke ADHD-toolbox die de kinderen stap voor stap vullen.

Ouderbegeleiding, ADHD? Geen Probleem!

- **Doelgroep:** Deze groep is bedoeld voor ouders die een kind hebben met (een vermoeden van) ADHD; meer inzicht willen in het gedrag van hun kind; behoefte hebben aan praktische handvatten voor rust, structuur en grenzen; het contact met hun kind willen versterken; steun en herkenning zoeken bij andere ouders

- Inhoud: In deze groep In deze groepstherapie krijg je meer inzicht in ADHD en wat dit betekent in de opvoeding. We bieden psycho-educatie, zodat je het gedrag van je kind beter leert begrijpen en hier bewuster op kunt inspelen.
- e staan stil bij thema's waar ouders vaak tegenaan lopen in de opvoeding van kinderen met (het vermoeden van) ADHD, zoals omgaan met druk gedrag, grenzen stellen en het creëren van structuur. Ook verdiepen we ons in de verschillende ontwikkelingsfasen, van kindertijd tot adolescentie, en wat dit vraagt van jou als ouder.
Daarnaast is er ruimte om ervaringen te delen met andere ouders en om vragen te stellen, zodat de bijeenkomsten aansluiten bij wat jij nodig hebt.

ASS en ik

- Doelgroep: Jongeren 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.

EuREKA training, emotie-regulatie

- Doelgroep: Jongeren tussen 12 en 16 jaar, met emotieregulatie moeilijkheden.
- Inhoud: Emoties horen bij het leven en iedereen krijgt ooit wel eens te maken met intense emotionele gebeurtenissen. De manier waarop we met deze emoties omgaan, speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling en instandhouding van psychische problemen. Een goede emotieregulatie kan zorgen voor verbeterde sociale relaties en een verhoogde veerkracht en zelfcontrole. In deze training leren jongeren stap voor stap op een goede manier met hun emoties om te gaan.

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 ervoor 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](#)