

STANDAARD

Tijdens de behandeling krijg je **E-health** aangeboden. Hiermee krijg je extra informatie en oefeningen om je behandeling zelf te regelen en dat draagt bij aan het succes.

Na je behandeling blijf je toegang houden tot je E-health account en kan je oefeningen herhalen om een terugval te voorkomen.

Ook wordt de behandeling gemeten met **korte vragenlijsten**, zodat je het resultaat kan evalueren.

Via je **GGZ portal** kun je communiceren met je behandelaar en het dossier lezen. Na je behandeling blijf je toegang houden tot je dossier, zodat je bijvoorbeeld nog eens terug kan kijken in je **verbeterplan**.

Sta je op de **wachtlijst** dan krijg je alvast e-health aangeboden om zo zelf aan de slag te gaan.

STRUCTUUR

In de intake bespreek je de hulpvraag, wordt het probleem vastgesteld en stel je een behandelplan op.

In de behandelsessies wordt de klacht behandeld.

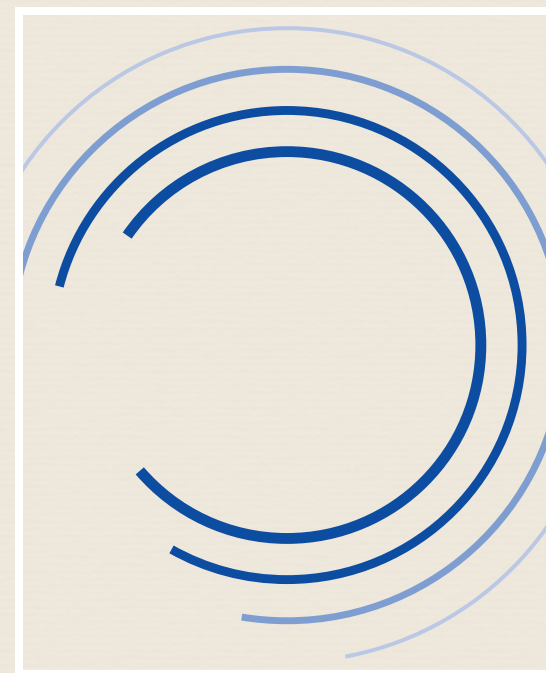
In het afsluitend gesprek krijg je tips en adviezen om je behaalde resultaat te kunnen behouden.

Met de e-health module kun je de behandeling altijd terug lezen en de belangrijkste oefeningen (gedragsexperimenten) herhalen.

Met het verbeterplan ga je zelf na de behandeling aan de slag.



BEHANDELPROGRAMMA'S



Elke behandeling is gericht op het oplossen van je klachten en bereiken van een positieve uitkomst, die past bij jouw doelstelling.

De behandeling is efficiënt, inzichtelijk en intensief.



EMDR

EMDR staat voor Eyemovement Desensitization and Reprocessing. Het is een geprotocolleerde therapievorm die zich richt op klachten die zijn ontstaan als gevolg van een ingrijpende gebeurtenis of een trauma. Daarnaast kunnen angstige verwachtingen worden behandeld met EMDR.

COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE

Deze therapie is ontstaan uit een combinatie van cognitieve therapie en gedragstherapie. Deze vorm van psychotherapie richt zich op de manier van denken en interpreteren en op de manier van doen en laten. Je leert zowel anders denken als anders doen om zo je klachten te verminderen of op te lossen.

HULPVRAAG EN METHODE

Hieronder tref je een aantal veel voorkomende klachten, waarvoor je bij PPCvO behandeling kan krijgen. Daarnaast kun je lezen wat Cognitieve GedragsTherapie en EMDR is. Deze behandelingen zijn, al dan niet in combinatie, effectief voor onderstaande klachten.

Voor meer informatie kun je terecht op www.EMDR.nl of www.VGCT.nl.

ANGST

Hierbij kun je denken aan specifieke fobieën (angst voor dieren, dingen of situaties), sociale angst, paniek, gedachten die je onzeker maken, piekeren, dwangmatig handelen of existentiële angst.

Hulpvragen gaan vaak over iets wat je bent gaan vermijden of wat je met allerlei voorzorgsmaatregelen moet uitvoeren.

DUUR VAN DE BEHANDELING

Op basis van het behandelplan stel je vooraf de duur van de behandeling vast. E-health helpt om de behandeling te versnellen en te verdiepen.

De gemiddelde behandelduur is 2-8 sessies

ACHTERDOCHT, STEMEN EN BEÏNVLOEDING

Problemen als wantrouwen, paranoïde ideeën of last hebben van een macht die teveel controle over je heeft.

Hulpvragen gaan vaak over gevoelens van gevaar of bedreiging. Het kan ook gaan over een hevige somberheid doordat je gebukt gaat onder een macht of persoon waar je geen controle over hebt.



PSYCHOTRAUMA

Fysiek geweld, confrontatie met de dood, seksueel geweld, verbaal geweld, vernedering of iets gemist hebben wat er wel had moet zijn kunnen tot klachten leiden. Herbelevingen, nachtmerries, maar ook gevoelens van rouw, angst, boosheid, schaamte en schuld kunnen hierbij je leven drastisch verstoren. Hulpvragen gaan vaak over het verminderen van onaangename herinneringen, die klachten veroorzaken.

PROTOCOL EN RICHTLIJN

Elke behandeling is gebaseerd op een goed werkend protocol en richtlijn die aansluit bij je hulpvraag. Dat zorgt ervoor dat je de meeste kans van slagen hebt!