

# Psychologische behandelingen van Abrona

**Bij Abrona Behandeling & Expertise kun je terecht met psychische klachten. We bieden verschillende behandelingen voor jou en – wanneer dit helpend is – belangrijke mensen om je heen.**

## **Individuele behandeling algemeen**

Individuele psychologische behandeling richt zich op anders om gaan met psychische klachten. Klachten, zoals bijvoorbeeld angst of somberheid, zijn vaak ontstaan als passende reactie op een ingrijpende gebeurtenis, maar daarna niet verdwenen zijn. Soms zijn de klachten erger geworden en heb je er steeds meer last van gekregen. In de therapie wordt gewerkt aan het veranderen van gedachten, gedrag en emoties. Dit doe je door samen met de therapeut moeilijke situaties en vervelende ervaringen te bespreken en onderzoeken. Als je anders leert denken en doen, dan zul je je ook anders gaan voelen. Er kan gekozen worden voor een vast programma, een protocol, of een programma op maat.

## **Traumabehandeling door o.a. Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR)**

Ieder mens maakt gebeurtenissen mee. Fijne en minder fijne. Soms maak je zulke nare dingen mee dat je daar klachten aan overhoudt. Bijvoorbeeld angst, nare dromen of heftige emoties. Zulke gebeurtenissen worden trauma of traumatische gebeurtenissen genoemd. EMDR is een speciale vorm van trauma-therapie, waarin nare herinneringen verwerkt worden. 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.

## **Psychomotorische Therapie (PMT)**

Ook in deze vorm van therapie wordt gewerkt aan het veranderen van gedrag, gedachten en emoties. In de PMT gebeurt dat door bewegen en het bewust worden van het gevoel in je lichaam (lichaamssignalen). Je kunt bijvoorbeeld werken aan je weerbaarheid, zelfvertrouwen, spanningsregulatie, sociale vaardigheden, omgaan met angsten en het verminderen van boosheid/agressie. In de therapie wordt nieuw gedrag ervaren en geoefend, waarbij dit steeds ook toegepast wordt in de thuis- of werksituatie. Je leert dat je dingen ook op een andere manier kunt doen en dat je daar zelf invloed op hebt.

## **Hulpvragen waarbij psychologische behandeling geïndiceerd is:**

- Angst
- Somberheid
- Emotieregulatie
- Agressieregulatie
- Spanningsregulatie
- Dwangmatigheid
- Trauma
- Piekeren
- Slaapproblemen
- Sociale problemen
- Eetproblemen
- Verslaving
- Verstoord zelfbeeld
- Pijn die medisch niet verklaarbaar is

## Systeemtherapie

In systeemtherapie gaat het over de relatie tussen jou en belangrijke mensen om je heen, zoals een partner, ouders, begeleiders of medebewoners (we noemen dit een systeem). Als er moeilijkheden zijn, kun jij, maar ook jouw omgeving daar last van hebben. Denk bijvoorbeeld aan relatieproblemen, moeilijkheden in de samenwerking tussen ouders en begeleiders of somberheidsklachten die te maken hebben met hoge eisen vanuit de omgeving. Bij systeembehandeling zal de nadruk niet alleen liggen op jou als persoon, maar op jou in relatie tot de ander. Hierbij kunnen we zowel met jou én belangrijke mensen om je heen samenwerken. Tijdens de gesprekken kijken we wat er tussen mensen gebeurt, hoe zij elkaar begrijpen, hoe zij zaken met elkaar oplossen en wat zij van elkaar verwachten.

Het kijken naar sterke kanten en verandermogelijkheden is belangrijk binnen systeembehandeling, want daarmee kun je samen moeilijkheden overwinnen. We besteden hier aandacht aan door gesprekken en 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 iedereen wel. Het raakt direct je gevoel, roept herinneringen op of kan je laten bewegen of juist ontspannen. Muziek kan mensen met elkaar verbinden en het gevoel geven dat je erbij hoort. Allemaal invloeden waarmee in muziektherapie gewerkt wordt. Om zo 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. Muziek is een universele taal en een zeer passend middel om mee te werken als het gaat om mensen met een verstandelijke beperking.

### Technieken en methodieken, die kunnen worden ingezet bij psychologische behandeling:

- Acceptance and Commitment Therapie
- Brainblocks
- EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing)
- Emotionally Focused Therapy
- Experimenten opzetten en uitvoeren
- Exposure (blootstelling aan angstige situaties/herinneringen)
- Mediatie (aanpak van klachten via begeleiding of ouders/gezin)
- Mijn levensverhaal
- Mindfulness
- Motiverende gespreksvoering
- Narratieve Therapie
- Narratieve Exposure Therapie
- Onderzoeken en uitdagen van negatieve overtuigingen
- Oplossingsgerichte therapie
- Psycho-educatie (uitleg over klachten en ontstaan hiervan)
- Registratieopdrachten
- Rots en Water
- Schematherapie
- Systeemgesprekken
- Therapeutisch schrijven
- Vaardigheidstraining (bv. weerbaarheid of sociale vaardigheden)
- Yucel, voor het in beeld brengen van draaglast en draagkracht