



Behandelvormen en behandelmethodieken

Binnen PGZ zijn verschillende vormen van behandeling mogelijk. Tijdens het intakegesprek bespreken welke het beste aansluit bij jouw klachten. Als je alvast meer wilt weten over de verschillende mogelijkheden, klik dan op een van de behandelvormen hieronder.

Onze behandelteams bestaan uit mensen met een verschillend specialisme. Allemaal benaderen ze de klachten vanuit een andere invalshoek; op die manier maken we gebruik van elkaars expertise en ervaring. Afhankelijk van behandelvorm kun je te maken krijgen met een [orthopedagoog](#), [\(GZ\)psycholoog](#), [psychiater](#), [psychotherapeut](#) of een [psychomotore therapeut](#).

- [Psycho-educatie](#)
- [Intensieve gezinsbehandeling](#)
- [Systeemtherapie](#)
- [Cognitieve gedragstherapie](#)
- [Schematherapie](#)
- [EMDR \(Eye Movement Desensitization and Reprocessing\)](#)
- [Oplossingsgerichte therapie](#)
- [Medicamenteuze behandeling](#)
- [Inzichtgevende therapie](#)
- [Mentalization Based Treatment](#)
- [Transference Focused Psychotherapy](#)
- [Acceptance and Commitment Therapy \(ACT\)](#)
- [Psychomotorische therapie](#)

Psycho-educatie

Tijdens deze vorm van behandeling krijg je uitleg over je diagnose. Hoe kun je in specifieke situaties in jouw leven beter leren omgaan met de klachten? En met de beperkingen die je daardoor ervaart? Dat onderzoeken we samen. Ook bekijken we hoe je de klachten zoveel mogelijk kunt leren accepteren, als onderdeel van wie jij bent en van je leven.

We gebruiken vaak methodieken bij deze behandelvorm, bijvoorbeeld Ik ben speciaal of Brainblocks. En misschien is een hulpmiddel, zoals een relevante app of een stappenplan, een goed middel voor jou. Ook kan het heel fijn zijn als iemand in je omgeving steun biedt. En we kunnen bekijken of jouw werkgever je wat ruimte kan geven om het een en ander aan te passen, zodat werken gemakkelijker voor je wordt.

Intensieve Gezinsbehandeling

[Lees meer over deze behandelingsvorm.](#)

Systeemtherapie

Dit is een vorm van gezinsbehandeling. We kunnen deze inzetten als de psychische problemen van een kind ook te maken hebben met hoe het gezin als geheel functioneert. Samen onderzoeken we hoe je op een andere manier met elkaar kunt omgaan. Jullie krijgen regelmatig opdrachten mee naar huis om daar in te praktijk mee te oefenen.

Cognitieve gedragstherapie

Deze behandelvorm geeft inzicht in je manier van denken. Samen onderzoeken we hoe jouw gedachten je gedrag en gevoelens beïnvloeden. Je wordt je bewust van (negatieve) gedachten. Vervolgens kun je die tegen het licht houden en ombuigen naar positieve gedachten. Kort gezegd: je krijgt controle over je gedachten en leert opbouwend denken. Dat beïnvloedt je gevoelens - en daarmee de manier waarop je het leven ervaart.

Schematherapie

Deze behandeling helpt je om hardnekkige patronen te doorbreken: de vaste manieren waarop je voelt, denkt en handelt - en waar je telkens weer last van hebt. Je leert deze patronen herkennen en ontdekt waar ze vandaan komen. Daarna kun je geleidelijk nieuwe denkwijzen ontwikkelen die je verder helpen, in plaats van tegenwerken. Je gaat je beter voelen, omdat je beter begrijpt wat jij nodig hebt en - heel belangrijk - daar ook naar leert handelen.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

Dit is een behandeling waarmee je een schokkende gebeurtenis kunt verwerken. Bijvoorbeeld een verkeersongeval of (seksueel) geweld. Dat kan pasgeleden zijn gebeurd, maar ook in een (ver) verleden. Het veroorzaakt bijvoorbeeld angst, gevoelens van machteloosheid, flashbacks of slaapproblemen.

Tijdens de therapie roep je de herinnering aan de nare gebeurtenis op. Die gedachte houd je vast, terwijl je met je ogen snel de vinger van de behandelaar volgt, van links naar rechts. Het kan ook dat de behandelaar met klikgeluidjes werkt, waar je naar luistert. Of met licht.

Op die manier krijgt de gebeurtenis minder lading en kan je er met meer afstand naar kijken. Hoe EMDR exact werkt in je hersenen is nog onbekend, maar dát het werkt is wetenschappelijk bewezen.

Oplossingsgerichte therapie

De naam van de behandeling zegt het eigenlijk al: je richt je hierbij op wat je wilt bereiken en hoe je dat voor elkaar kunt krijgen. De problemen die de klachten veroorzaken neem je als uitgangspunt om een positieve verandering in gang te zetten. Samen onderzoeken we welke vaardigheden je al in huis hebt om de moeilijkheden aan te pakken. Je benut dus je sterke kanten; je leert hoe je daar optimaal gebruik van kunt maken om je leven een andere richting te geven.

Medicamenteuze behandeling

Soms kunnen medicijnen (mee)helpen om je klachten te verminderen. Een psychiater schrijft deze voor en de behandeling bestaat nooit uit alleen maar medicijnen: die zijn altijd onderdeel van het

behandeltraject dat je volgt.

Inzichtgevende therapie

Deze behandelvorm helpt je de oorzaken van je klachten te ontdekken. Als je erachter bent waar je problemen vandaan komen, krijg je ook inzicht in het waarom van je gevoelens en gedrag. Daarmee kun je beter het heft in eigen handen nemen en positieve veranderingen in gang zetten. Je krijgt regelmatig opdrachten mee naar huis, waarmee je in het dagelijks leven kunt oefenen om op een andere manier met gebeurtenissen, gevoelens en (de reacties van) mensen om te gaan.

Mentalization Based Treatment (MBT)

MBT leert je jouw eigen gedrag en gevoelens én dat van anderen te begrijpen. Dit stelt je in staat om je emoties beter doordacht en rustiger te uiten. Hierdoor reageren mensen positiever op je, wat ervoor zorgt dat jij je zelfverzekerder voelt. Op die manier word je gesterkt in je 'nieuwe' gedrag en ontstaat er een opwaartse spiraal. Je stemming wordt gelijkmatiger en je kunt je leven beter vorm geven.

Transference Focused Psychotherapy (TFP)

TFP kan goed zijn als je vaak en snel ruzie hebt met anderen en je beeld van hen én dat van jezelf snel wisselt. Tijdens de behandeling worden de problemen die je met anderen hebt ook zichtbaar in je contact met de behandelaar. Dat is precies de bedoeling, want zo kunnen we samen je gevoelens, gedachten en gedrag onderzoeken en vergelijken met wat er gebeurt in je dagelijks leven. Het doel: een geheel maken van de verschillende beelden die je hebt van jezelf en de ander.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Deze behandelvorm helpt je te accepteren dat je verdriet voelt. Maar ook dat dit je er niet (meer) van weerhoudt om je leven op een waardevolle manier te leven. Je leert anders naar jezelf en de problemen te kijken en je meer op het hier en nu te richten. We staan samen uitgebreid stil bij wat jij wilt in het leven; wat jij echt belangrijk vindt. Je neemt concrete stappen om dat te bereiken. Zo ontwikkel je meer veerkracht en energie - en haal je steeds meer voldoening uit je leven.

Psychomotorische therapie (PMT)

Tijdens PMT staan sport en spel centraal: veel doen, minder praten. Een psychomotorisch therapeut helpt je letterlijk om in beweging te komen en stil te staan bij de problemen in jouw dagelijks leven. En ook van dingen uit je verleden waar je nog steeds last van hebt. Je leert je lichaamssignalen herkennen en begrijpen. En vanuit daar ook je gevoelens en je gedrag. Zo kom je tot nieuwe en positievere ervaringen, inzichten en gedrag.