

Wat is cognitieve gedragstherapie?

Cognitieve therapie gaat in op iemands gedachten en de emoties die door die gedachten beïnvloed worden. Wie belangrijke zaken en gebeurtenissen in zijn leven steeds vanuit een negatief standpunt bekijkt wordt en blijft gemakkelijker angstig, somber of geïrriteerd. In cognitieve therapie onderzoekt de cliënt samen met de behandelaar of die wijze van denken wel helemaal klopt met de werkelijkheid. Wanneer blijkt dat iemand geneigd is om negatief over allerlei zaken te oordelen wordt uitgezocht welke manier van denken passender is. Bij het uitwerken van meer realistische, vaak positievere gedachten horen ook huiswerk oefeningen.

Wat is oplossingsgerichte therapie?

Oplossingsgerichte therapie is een vorm van hulpverlening die gericht is op het benutten van de sterke kanten en hulpbronnen van de cliënt. Samen met de hulpverlener onderzoekt de cliënt welke vaardigheden hij al in huis heeft om zijn problemen aan te pakken.

Wat is EMDR?

Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort tot EMDR, is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring, zoals een ongeval, seksueel geweld of een geweldsincident. EMDR werd meer dan 25 jaar geleden voor het eerst beschreven door de Amerikaans psychologe Francine Shapiro. In de jaren daarna werd deze procedure verder uitgewerkt en ontwikkeld tot een volwaardige en effectieve therapeutische methode. [Dit filmpje](#) gaat over de werking van EMDR.

Wat is NET?

Narratieve Exposure Therapie, afgekort NET, is een kortdurende behandeling, die specifiek is ontwikkeld voor de behandeling van PTSS, en vooral PTSS ten gevolge van meervoudige schokkende gebeurtenissen gedurende het leven. Bij NET staat de levensgeschiedenis van de cliënt centraal. In de behandeling wordt na uitgebreide psycho-educatie een levenslijn op de grond uitgelegd. Vervolgens wordt de levenslijn doorgewerkt met narratieve exposure en wordt een levensdocument opgesteld.

Wat is mindfulness?

Mindfulness wordt vaak gedefinieerd als 'het bewust aandacht geven aan het moment, zonder hierover te oordelen. Beoefenaars leren om de aandacht te vestigen op het moment, aan alles wat zich aan hen voordoet. Door mindfulness leer je meer in het nu te zijn, het helpt om mild te zijn en minder te streven en te oordelen.

Wat is acceptatie & commitment therapie?

Acceptatie en Commitment Therapie (ACT) is een nieuwe vorm van gedragstherapie (beschreven door Hayes), die je kan helpen om op een handige manier om te gaan met je problemen. ACT bestaat uit twee kernonderdelen: Acceptatie & Commitment. Bij het acceptatiedeel leer je op een handige manier omgaan met jouw obstakels. Je leert hier ruimte maken voor vervelende gevoelens, afstand nemen van moeilijke gedachten, op een andere manier naar jezelf kijken en je aandacht te richten op het hier en nu. Het commitmentdeel richt zich op het weer opnieuw gaan investeren in jezelf. Je begint met stilstaan bij wat jij echt belangrijk vindt in het leven, jouw waarden. Hierna kun je weer concreet gaan investeren in de dingen die er echt toe doen. ACT is een bewezen effectieve methode voor het behandelen van o.a. angst, depressie, verslaving en pijn. Echter, ACT is niet alleen bruikbaar als je klachten hebt. Je kunt het ook gebruiken om je kwaliteit van leven te verhogen, en je persoonlijke veerkracht te vergroten.