

Methodieken en interventies die gebruikt worden in onze behandeltrajecten:

COMET

COMET staat voor Competitive Memory Training. Het is een therapievorm die is ontwikkeld om een negatief zelfbeeld en emotie te veranderen door het versterken van positieve associaties. De methode is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek naar hoe ons brein herinneringen en emoties opslaat en hoe competitie tussen herinneringen kan worden gebruikt om negatieve denkpatronen te vervangen door meer positieve.

Het uitgangspunt van COMET is dat mensen vaak focussen op negatieve overtuigingen over zichzelf. Een voorbeeld is “ik ben niet goed genoeg” of “ik ben een mislukkeling”. COMET helpt om deze negatieve overtuigingen te overschrijven door positieve beelden en gevoelens te activeren en versterken.

Psycho-educatie: ‘Ik en autisme’

Hier leer de cliënt meer over autisme en hoe het bij hem/haar werkt.

Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een vorm van psychotherapie die leert om anders tegen problematische situaties aan te kijken en er anders mee om te gaan. Cognitieve gedragstherapie gaat er van uit dat problemen beïnvloed en in stand gehouden worden door iemands gedachten en gedrag. Door het onderzoeken, bespreken en veranderen van dat gedrag en die gedachten nemen de psychische klachten af. Tijdens de behandeling werk je actief met de behandelaar samen om tot een verbetering van je klachten te komen. Cognitieve gedragstherapie is een combinatie van gedragstherapie en cognitieve therapie.

VERS-training

De Vaardigheidstraining Emotie Regulatie (VERS) is er voor mensen die moeite hebben om hun gevoelens in de hand te houden. Ze hebben last van hevige emoties die snel kunnen omslaan en oplopen, daardoor maken ze impulsieve keuzes die problemen veroorzaken. De VERS-training helpt ze hun emoties te observeren, verwoorden en in goede banen te leiden, zodat dit negatieve patroon wordt doorbroken.

De VERS-training is gebaseerd op het ‘pannetjesmodel’ van Nancee Blum. Zij stelt emoties voor als pannetjes met water dat steeds meer gaat borrelen en uiteindelijk overkookt. Je leert je gevoelens, gedachten en gedrag te observeren en in te schalen; waarbij 1 staat voor rustig water en 5 voor overkoken. Je begint verbanden te zien en kunt beter verwoorden hoe je je voelt. Daardoor ben je ook beter in staat te voorkomen dat je overkookt. Je leert wat je kunt doen in stressvolle situaties, maar ook hoe je meer rust en evenwicht kunt creëren in het dagelijks leven.

MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)

Mindfulness-based cognitieve therapie (MBCT) is een combinatie van mindfulness en cognitieve gedragstherapie, waarbij het ontwikkelen van aandacht centraal staat. MBCT is een vaardigheidstraining gericht op het vergroten van het bewustzijn en zelfinzicht en het versterken van een vriendelijke, accepterende en niet-oordelende houding.

Mindfulness betekent met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, met een houding van openheid, nieuwsgierigheid en vriendelijkheid. Door op deze manier bewust te zijn van de

huidige ervaring, ontstaat er ruimte voor het opmerken van gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties. Deze toename in zelfbewustzijn leidt tot inzicht in automatische gedragspatronen die psychische klachten kunnen veroorzaken of in stand houden, en het doorbreken ervan. Daarnaast kan mindfulness helpen om te realiseren wat werkelijk van waarde is in het leven en andere keuzes te maken.

ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Wilson & Strosahl). Dit is een derde generatie gedragstherapie die cliënten helpt om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die ze tegenkomen (*Acceptance*), zodat men kan blijven investeren in de dingen die ze écht belangrijk vinden (*Commitment*). ACT bestaat uit zes verschillende processen / vaardigheden, vaak uitgebeeld in het ACT-hexaflex:

Acceptatie: Ruimte maken voor vervelende ervaringen.

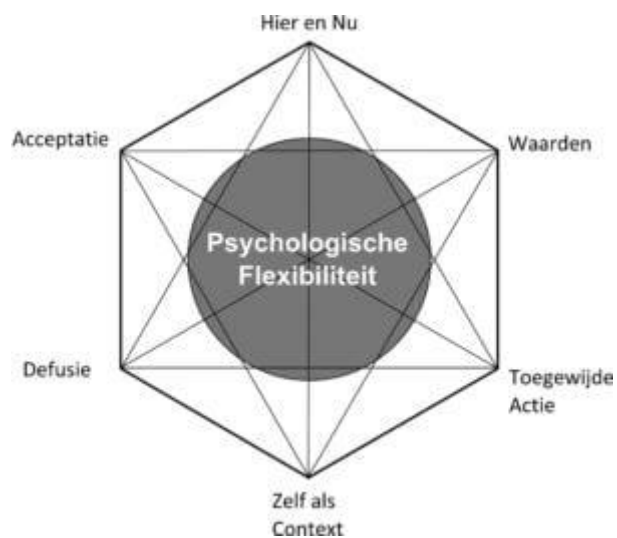
Defusie: Afstand nemen van je gedachten.

Het Zelf: Flexibel omgaan met je zelf(beeld).

Hier en Nu: Aandacht voor het Hier en Nu.

Waarden: Stilstaan bij wat je echt belangrijk vindt.

Toegewijd Handelen: Investeren in je waarden.



Deze ACT-vaardigheden zorgen er samen voor dat iemand psychologisch flexibeler wordt. Het doel van ACT is dus niet zeer het reduceren van klachten, maar het ontwikkelen van persoonlijke veerkracht. Bij ACT wordt er veel gebruikt gemaakt van metaforen en oefeningen; men ontwikkelt zo op een ervaringsgerichte manier de verschillende ACT-vaardigheden.

Schema-interventies

Binnen behandelingen kunnen wij gebruik maken van elementen uit schematherapie om samen met de cliënt bestaande, disfunctionele patronen te herkennen en te doorbreken. (Binnen RIBW bieden wij geen volledige schematherapie aan).

Bij schematherapie leert een cliënt hoe bepaald gedrag en patronen zijn ontstaan. De cliënt leert zijn/haar emotionele behoeften herkennen, accepteren en eraan tegemoet komen op een helpende manier. Tijdens de behandeling wordt de invloed van ervaringen uit de jeugd op het denken en doen onderzocht. De cliënt leert eigen patronen herkennen en zodanig te veranderen dat hij/zij anders gaat denken, zich beter gaat voelen en dingen anders gaat doen. Men leert voelen wat de eigen behoeften zijn en om hier op een gezondere manier mee om te gaan.

Traumatherapie

Bij traumatherapie wordt gewerkt aan het verwerken van heftige ervaringen. Traumatherapie is

niet één behandelvorm. Er zijn veel verschillende behandelvormen en methoden die worden ingezet om de gevolgen van trauma te behandelen. Binnen RIBW maken wij gebruik van technieken zoals imaginaire exposure en imaginatie met rescripting. Afhankelijk van wie de behandeling uitvoert kan ook EMDR worden ingezet.