

CGT

Cognitieve gedragstherapie richt zich op het gedrag én de negatieve gedachten die de problemen in stand houden. Cognitieve gedragstherapie beïnvloed zowel de manier van denken en interpreteren van de cliënt, als diens manier van doen en laten. Soms ligt de nadruk meer op denken, soms meer op doen en laten. In andere gevallen werkt men gelijktijdig met beide aspecten. Kenmerkend voor deze vorm van therapie zijn het huiswerk en de oefeningen/gedragsexperimenten.

(www.vgct.nl)

EMDR

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing, en is een effectief bewezen behandelingsmethode om nare ervaringen te verwerken. In eerste instantie werd het voornamelijk gebruikt om grote, eenmalige traumatische gebeurtenissen te verwerken. Tegenwoordig is er steeds meer bewijs dat het ook bij andere klachten effectief kan zijn, zoals bijvoorbeeld bij meervoudige trauma's, angstklachten en bij chronische pijn. Ook wanneer iemand last heeft van een negatief zelfbeeld kan EMDR als deel van een totaalbehandeling worden toegepast.

(www.emdr.nl)

Schema Focused Therapie (SFT)

Iedereen heeft een bepaalde manier waarop hij/ zij kijkt naar zichzelf, de ander en de wereld om zich heen. Wanneer dit leidt tot langdurige vaste patronen van voelen, denken en handelen kan je spreken van een gevoelige snaar (=schema). De meeste mensen hebben meerdere gevoelige snaren die van tijd tot tijd tegelijk kunnen opspelen. Wanneer een of meerdere schema's geraakt worden kan je in een bepaalde gemoedstoestand (modus) terecht komen. Een modus kenmerkt zich door bepaalde (intense) emoties en bepaalde gedragingen. Veel schema's en modi zijn in de (vroege) jeugd ontwikkeld in contact met andere mensen.

Schematherapie is een geschikte behandeling als het je al langere tijd moeilijk lukt om met je gevoelige snaren en gemoedstoestanden om te gaan en hierdoor problemen krijgt met relaties, met je werk of studie en met klachten die steeds opnieuw terugkomen. Er is inmiddels behoorlijk wat wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effectiviteit van schematherapie.

(www.schematherapie.nl)

Kortdurende dynamische psychotherapie volgens McCullough (KDP)

KDP is een evidence-based, integratief psychotherapiemodel voor karakterneurotische en persoonlijkheidsproblemen, waarbij technieken van psychodynamische, cognitief gedragsmatige en experiëntiële therapie worden geïntegreerd tot een krachtig geheel, die de effectiviteit van therapie kan vergroten. Affectfobie, angst voor gevoelens en emoties, is de gedachte achter deze vorm van behandeling. Leren lastige gevoelens als angst, schaamte, pijn en schuld niet meer te vermijden en zo ruimte te maken voor 'gezonde' of adaptieve gevoelens is het kerndoel van de behandeling. Wanneer adaptieve of passende gevoelens minder geblokkeerd worden, draagt dit bij aan beter functioneren en betere verbinding met andere mensen.

(www.moeilijkemensen.nl)

Cliëntgerichte psychotherapie

Een belangrijk uitgangspunt van cliëntgerichte psychotherapie is dat psychisch welzijn samenhangt met de mogelijkheid om, binnen de gegevenheden van ons leven, onszelf te zijn en ons verder als mens te ontwikkelen. In een omgeving die voldoende veiligheid biedt, kan men zich het beste ontploien. Door een onveilige buiten- of binnenwereld kan dit proces van ontwikkeling stagneren en kunnen klachten ontstaan.

Het zicht krijgen op persoonlijke problemen gaat beter wanneer iemand in contact is met zichzelf, met het eigen innerlijk, dus niet alleen met zijn gedachten maar vooral ook met zijn gevoelens. Door in gesprek te komen over deze gevoelens en gedachten, kunt u uw problemen onderzoeken en ontdekken hoe u hierin verder kunt komen.

Een grondgedachte van de cliëntgerichte psychotherapie is dat de houding van de psychotherapeut in dit gesprek van groot belang is. Die therapeutische houding bestaat uit drie elementen: empathie, acceptatie en echtheid. Dat wil zeggen: de psychotherapeut leeft zich zo goed mogelijk in de cliënt in, accepteert de cliënt zoals hij is, d.w.z. hij is niet veroordelend en helpt de cliënt zichzelf niet te veroordelen en hij is als psychotherapeut in contact met zijn eigen gevoelens. In de cliëntgerichte visie zorgen deze basiselementen voor een veilig klimaat, waarin de cliënt zich verder kan ontwikkelen.

(www.vcgp.nl)