

Behandelinterventies en Methodieken

Welkracht B.V.

Welkracht benut de volgende behandelinterventies en methodieken in de herstel-
ondersteunende aanpak:

- 1) Acceptance and Commitment Therapie (ACT)
- 2) Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)
- 3) Cognitieve gedragstherapie en cognitieve gedragstherapie bij psychose (CGT (p))
- 4) Community Reinforcement Approach (CRA).

Tevens bevat onze aanpak een groot aantal elementen uit de Flexibele Assertive Community Treatment (f-ACT) en IRB (Individuele Rehabilitatiebenadering): er wordt gewerkt in een multidisciplinair team, er is aandacht voor meerdere levensgebieden met verschillend participatiedoelen (met succes en naar tevredenheid wonen en werken, dagbesteding en vrije tijdsbesteding hebben, leren en sociale- en familiecontacten hebben in de omgeving van eigen keuze met zo min mogelijk professionele hulp). Daarnaast biedt Welkracht de mogelijkheid tot een actieve benadering in iemands eigen omgeving en er is nauwe samenwerking met ketenpartners en het steunsysteem.

Ad 1) Acceptance and Commitment Therapie (ACT)

Het doel van een ACT-behandeling is dat iemand psychologisch flexibeler wordt. Het ontwikkelen van persoonlijke veerkracht staat op de voorgrond en dus niet per se het reduceren van klachten. ACT is erkend als evidence based therapy voor de depressieve-
stoornis, verschillende angststoornissen, dwangstoornis, psychose en chronische pijn (APA, 2010, Gloster et al, 2020). Tevens is ACT effectief gebleken bij het vergroten van het algemeen welzijn van een cliënt; er hoeft dus geen sprake te zijn van psychopathologie om baat te hebben bij deze therapievorm (Actinactie)

Ad 2) Eye Movement Desensitization and Reprocessing (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 Nederland)

Ad 3) Cognitieve gedragstherapie (CGT)

CGT richt zich zowel op iemands manier van denken, als op iemands 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. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat cognitieve therapie en gedragstherapie vaak vergelijkbare gunstige effecten hebben op de problemen van cliënten. (VGCT)

- CGTp: Gedachten Uitpluizen (CGTp) is een vorm van CGT die speciaal is ontwikkeld voor mensen met psychotische klachten. De kern ervan is dat je in gesprek gaat over vreemde en ongewone ervaringen. Niet om deze weg te nemen, maar om samen naar gedachten over die ervaringen te kijken, op onderzoek te gaan en de zin van de onzin te onderscheiden. Gedachten Uitpluizen is oorspronkelijk ontwikkeld voor cliënten met schizofrenie, maar dit hebben is in de loop der jaren verbreed naar alle

psychotische klachten, los van de diagnose. De Zorgstandaard Psychose stelt dat Cognitieve Gedragstherapie voor psychose (CGTp) standaardzorg is. Dit betekent dat elke patiënt met psychose deze behandeling standaard aangeboden dient te krijgen (Gedachten uitpluizen)

Ad 4) Community Reinforcement Approach (CRA)

CRA is een cognitief-gedragstherapeutische behandelmethode die zich richt op individuen die – al dan niet – behalve met problematisch middelengebruik kampen met somatische, psychiatrische, of andersoortige problemen.

Groepsbehandelingen

Naast het individuele therapieaanbod start in 2024 een groepsaanbod voor mensen met emotieregulatie problemen. Dit groepsaanbod is gebaseerd op meerdere vormen van therapie. Dit zijn schematherapie, ACT, CGT, DGT waarbij specifieke aandacht voor de volgende strategieën: acceptatie, mindfulness, cognitieve herstructurering, stressreductie en lichaamsbewustzijn