

## Werkwijze

Je kunt je op drie manieren aanmelden:

- via het **contactformulier** op deze site
- per telefoon (06-41897888)
- of per e-mail: **info@terheyne.nl**

Na je aanmelding krijg je gelijk een afspraak voor een eerste gesprek. Tijdens dit eerste gesprek worden de klachten geïventariseerd en wordt zo mogelijk al een globaal behandelplan met je doorgenomen.

De gemiddelde behandelduur is 5 tot 8 sessies maar dit hangt sterk af van de aard en ernst van de klachten en de wijze waarop je zelf in het dagelijks leven met de therapie aan de slag gaat.

Indien mag worden verwacht dat de behandeling langer zal duren, dan wordt dat vooraf met jou besproken. De tijdstippen van de verdere afspraken worden in overleg gepland.

## Behandelmethode

### CGT

De Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een hele krachtige en effectieve benadering om stress in je leven te verminderen. Deze benadering gaat er van uit dat de wijze waarop iemand denkt, van sterke invloed is op zijn of haar gevoelens en gedrag. CGT is een kortdurende, gestructureerde vorm van therapie. Via de zogenaamde '4-vragen methode' leer je stressvolle gedachten te onderzoeken en zo nodig te veranderen. Dit leidt tot een positieve verandering in jouw huidige en toekomstig

functioneren.

## **ACT**

Sommige situaties of problemen zijn niet (snel) oplosbaar, daar moeten we 'mee leren leven'. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een benadering die hierbij heel goed kan helpen. Uitgangspunt van de ACT benadering is dat emotionele pijn (zoals bijvoorbeeld angst, somberheid, boosheid en verdriet) vaak bij het leven hoort. Wanneer je deze emoties niet wilt ervaren en ze vermijdt door te vluchten in werk, drank, roken, eten, etc. krijg je wat je niet wilt, namelijk méér emotionele pijn en problemen. ACT helpt om het gevecht tegen situaties en gevoelens die niet te veranderen zijn, los te laten, zodat er ruimte komt voor verandering en een nieuw perspectief.

**Mindfulness** maakt onderdeel uit van de ACT benadering. Mindfulness betekent letterlijk 'opmerkzaamheid'. Dankzij mindfulness leer je om je te concentreren op wat er *nu* gebeurt. Onderwerpen die aan bod komen zijn het leren uitzetten van de automatische piloot, gevoelens leren toelaten, jezelf en anderen accepteren zoals je bent, niet veroordelen, voor jezelf zorgen en inzicht krijgen in je eigen denken.

## **EMDR**

In de behandeling van onverwerkte ingrijpende of traumatische gebeurtenissen wordt gebruik gemaakt van EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Wanneer herinneringen aan gebeurtenissen zich blijven opdringen (beelden, nachtmerries) en er regelmatig schrikreacties of vermijdingsreacties voorkomen, kan EMDR helpen in de verwerking van de gebeurtenis. Vaak verliest

de herinnering haar negatieve lading en kracht. De betekenisgeving kan veranderen. De herinnering krijgt een plek in de belevingswereld van de persoon en de negatieve invloed op het functioneren in het 'hier-en-nu' vermindert of verdwijnt.