

Kortdurende behandeling wil zeggen dat je een aantal gesprekken hebt met een psycholoog. We bepalen altijd samen met jou wat nodig is om weer snel op eigen kracht verder te kunnen. In het intakegesprek wordt met je besproken hoe we de behandeling vormgeven en hoeveel afspraken er ongeveer nodig zijn. We bieden onder andere de volgende behandelingen aan:

- Oplossingsgerichte therapie: Oplossingsgericht werken is de basishouding van waaruit de wij werken. Tussen wat je wilt en wat je doet zit soms ruimte. We brengen samen met jou de gewenste situatie in kaart. Daarna bereik je die situatie vanuit eigen kracht en zelfredzaamheid via kleine, haalbare stappen. Deze therapie wordt ingezet bij verschillende problemen.
- Inzichtgevende therapie: Soms weten mensen niet goed waar hun eigen gedrag vandaan komt. Mensen zijn daarvoor onvoldoende bewust en kunnen dan ook geen veranderingen aanbrengen. Inzichtgevende therapie helpt om erachter te komen waar gedragspatronen, gevoelens en gedachtes vandaan komen, welke factoren ze in stand houden en van daaruit wat iemand eraan kan doen. Heel helpend bij bijvoorbeeld ADHD, ASS en angststoornissen.
- Systeemtherapie: Dit is een vorm van therapie waarbij de aandacht niet zozeer op een persoon is gericht, maar op wat zich afspeelt tussen verschillende personen die deel uitmaken van elkaars leven, het systeem. Denkt dan bijvoorbeeld aan je partner en kinderen. In de systeemgesprekken gaat het erom vastzittende patronen te doorbreken. We proberen meer inzicht in en begrip te krijgen voor elkaar. Dat is niet altijd gemakkelijk, want ieder mens vindt zijn eigen gedrag het meest logisch! Deze vorm van therapie is erop gericht om de positieve zaken van jullie als partners, als gezin of familie weer meer beschikbaar te maken, we gaan niet op zoek naar oorzaken, fouten of schuldigen.
- Cognitieve gedragstherapie (CGT): Dit is geschikt voor diverse problemen, maar wordt met name voor Angststoornissen en Depressie veel gebruikt. De manier waarop je denkt heeft invloed op wat je voelt en wat je durft te doen. Je kunt bijvoorbeeld last hebben van onlogische gedachten die bepaald gedrag in stand houden. Cognitieve gedragstherapie richt zich erop deze onlogische gedachten te veranderen.
- Acceptance and Commitment Therapy (ACT): Dit is gericht op lichte depressieve klachten, lichte angstklachten of milde stress. Soms kun je worstelen met emoties of

gedachten die je liever niet wilt hebben. Niemand wil verdriet, somberheid, zelfkritiek, negatieve gedachten, angst of onzekerheid in zijn leven, maar het is er wel. ACT kan je helpen je strijd met die gevoelens te verminderen en je zo psychologisch flexibeler maken.

- EMDR: Dit is gericht op trauma en PTSS-klachten. Nare ervaringen in het leven hebben vaak emotionele gevolgen. EMDR kan helpen om daar minder last van te hebben ([www.emdr.nl](http://www.emdr.nl))
- Zelfmanagement bij stress: Dit is geschikt voor diverse problemen en stoornissen, maar wordt met name voor Angststoornissen en Depressie veel gebruikt. Hoe houd je het heft in handen in een stresssituatie? Dat is voor iedereen anders. In deze behandeling ga je met jouw behandelaar op zoek naar een manier die goed bij jou past.

Kortdurende schematherapie: schematherapie helpt je de oorsprong van gedragspatronen beter te doorgronden en te veranderen. De invloed van ervaringen uit je jeugd op je patronen en dagelijkse leven wordt onderzocht. Je leert jezelf te veranderen zodat je je beter gaat voelen, beter voor jezelf kunt zorgen en beter voor jezelf op kunt komen. De Synergie biedt een kortdurende vorm van schematherapie. Er is ook een langdurige, meer intensieve vorm die geboden wordt in de zogenaamde specialistische GGZ. Deze vorm is meer geschikt voor mensen met langdurige en hardnekkige problemen. Heb je hier vragen over, bel ons gerust.