

Cognitieve Gedragstherapie - CGT

Bij cognitieve gedragstherapie gaat het om het uitgangspunt dat gedachten invloed hebben op de manier waarop iemand zich gedraagt en voelt. Deze therapie is een vorm van psychotherapie die zich richt op het herkennen van negatieve denkpatronen en gedragsreacties, die leiden tot klachten, zoals angst of depressie, om vervolgens deze patronen stapsgewijs te veranderen. Hierbij wordt tijdens de sessies gebruik gemaakt van zgn. G-schema's (Gebeurtenis, Gedachten, Gevoelens, Gedrag en Gevolg).

Voor meer informatie: <https://www.vgct.nl/wat-is-cognitieve-gedragstherapie/>

EMDR

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Dit is een therapievorm die wordt gebruikt om traumatische herinneringen te verwerken door middel van gerichte oogbewegingen of andere afwisselende stimulatie. EMDR kan onderdeel zijn van een lopende behandeling, of als separate behandeling wordt aangeboden bij (enkelvoudige) trauma's.

Voor meer informatie: <https://www.emdr.nl/wat-is-emdr/>

Psycho-educatie

Bij psycho-educatie wordt informatie verstrekt over psychische aandoeningen en behandelingsmogelijkheden om begrip over de klachten te verkrijgen zodat iemand beter inzicht heeft in wat er aan de hand is. Indien gewenst worden naasten/familie betrokken. Psycho-educatie kan tijdens een consult en via eHealth geboden worden.

E-health

Onder deze verzamelnaam voor online toepassingen valt het gebruik van digitale technologie in brede zin. Deze toepassingen kunnen worden ingezet als ondersteuning/toevoeging aan de behandeling. Hier valt te denken aan beeldbellen, het gebruik maken van een portal, met informatie, vragenlijsten, dagboekmogelijkheid en interactiemogelijkheid met de hulpverlener. Dit alles vult de reguliere behandeling op locatie aan.

Als vervanging van een face to face behandeling is het mogelijk om een compleet traject online te doorlopen. Dit kan met beeldbellen, veilig berichtenverkeer, gebruikmakend van beveiligde portal voor de diverse onderdelen van de behandeling.

Psyvel werkt met de e-Health aanbieder Embloom. Zie: www.embloom.nl