

**Hoofdlocatie**

Mind To Move  
Bloemendaalseweg 287  
2051 GG Overveen  
E: [info@mind-to-move.nl](mailto:info@mind-to-move.nl)  
KVK nr. 76029174  
AGB code: 22221139

**Eye Movement Desensitization and Reprocessing: (EMDR, bij trauma- en stressgerelateerde stoornissen)**

Bij Post traumatisch stress syndroom (PTSS). EMDR is een geprotocolleerde procedure voor de behandeling van post traumatisch stress syndroom (PTSS). Via een proces van spontane associaties wordt de traumatische herinnering van zijn emotionele lading ontdaan en geassocieerd met een nieuw, functioneel perspectief op zichzelf als persoon. Emdr kan onderdeel zijn van de behandeling: overige stoornissen waarbij een psychotraumatische ervaring interfereert met de primaire stoornis. Deze interventie wordt bij deze specifieke stoornissen vergoed door de zorgverzekeraar

**Cognitieve gedragstherapie: (CGT, bij meerdere stoornissen)**

CGT is een mengeling van gedragstherapie met interventies die ontwikkeld zijn vanuit de cognitieve psychologie. De kern is de veronderstelling dat zogenaamde irrationele cognities (gedachten) zorgen voor disfunctioneel gedrag, zoals vermijdingsgedrag of agressie. De technieken die gebruikt worden in de cognitieve gedragstherapie richten zich op het veranderen van de inhoud van deze irrationele cognities. Deze interventie wordt vergoed door de zorgverzekeraar.

**Gedragstherapie: (bij alle stoornissen)**

Gedragstherapie is een werkwijze om gedrag en gedragsverandering om op een opbouwende wijze gedrag te veranderen. Een veelvuldig gebruikt gedragsmodel dat ik toepas is het Vat van Zelfwaardering. De aanpak, ontwikkeld door Gertjan van Zessen, psychologiseert de problemen niet en houdt de gesprekken feitelijk, effectief en overmatig analyseren wordt voorkomen. Het is een gedragstherapie in pure vorm dat je helpt om weer grip te krijgen op je eigen gedrag, waardoor je onder andere tevredener wordt met jezelf, minder uitstelgedrag vertoont, minder vastzit in patronen en meer rust en minder stress ervaart. De behandelmethode is toepasbaar op een veelvoud van problemen als trauma, depressie en angst.

**Kortdurende psychodynamische psychotherapie: (KPP, bij meerdere stoornissen)**

Volgens de psychodynamische benadering kennen mensen zowel bewuste als onbewuste drijfveren die van invloed zijn op hun gedachten en gedrag. De bewuste drijfveren herkennen ze als zodanig terwijl ze van de onbewuste geen weet hebben. In sommige gevallen kunnen deze bewuste en onbewuste drijfveren met elkaar botsen. Gedurende de psychodynamische psychotherapie wordt getracht contact te maken met de onbewuste processen waarbij de therapeut zijn cliënt begeleidt bij zijn oplossingsvermogen. Er is hierbij sprake van een sterke gerichtheid op gevoelsbeleving in het hier en nu. Deze interventie wordt vergoed door de zorgverzekeraar

**Oplossingsgerichte therapie (PST, bij meerdere stoornissen)**

PST is een korte psychologische behandeling, gericht op vermindering van psychische klachten die samenhangen met onopgeloste problemen in het dagelijks leven. Tijdens deze behandeling leert de behandelaar de patiënt de samenhang tussen zijn/haar klachten en problemen zien en te accepteren, zijn/haar problemen helder te definiëren en te formuleren wat hij/zij hieraan wil veranderen (doel). Vervolgens leert de behandelaar de patiënt een systematische aanpak om actuele maar ook toekomstige problemen effectiever te kunnen aanpakken. Deze interventie wordt vergoed door de zorgverzekeraar.

**Hoofdlocatie**

Mind To Move  
Bloemendaalseweg 287  
2051 GG Overveen  
E: [info@mind-to-move.nl](mailto:info@mind-to-move.nl)  
KVK nr. 76029174  
AGB code: 22221139

**Exposure in vivo: (bij bepaalde stoornissen)**

Bij angststoornissen; gegeneraliseerde angststoornis; obsessief compulsieve stoornis: is een betrekkelijke intensieve behandeling. Minimaal 12 weken dagelijks minimaal 1 uur (zelf)exposure; minimaal 1x pr week met therapeut. Met specifieke situaties net zolang oefenen totdat de situatie geen angst meer oproept. Deze interventie wordt bij deze specifieke stoornissen vergoed door de zorgverzekeraar.