

Individuele psychologische behandeling

Bij onze poliklinische afdeling psychiatrie, bieden wij individuele psychologische behandeling voor mensen met psychische klachten in samenhang met lichamelijke (somatische) aandoeningen. Wij zijn gespecialiseerd in ziekenhuis psychiatrische problematiek, waarbij de link tussen lichaam en geest centraal staat.

Verwijzing en intake

Voor behandeling is een **verwijzing van een arts** (bijvoorbeeld huisarts, specialist of ziekenhuisarts) nodig. Na verwijzing volgt altijd eerst een **intakegesprek met een psychiater**. Tijdens dit gesprek wordt samen bekeken wat er speelt en of psychologische behandeling passend is.

Daarna volgt een **intake met een psycholoog**, waarin we samen met u uw hulpvraag en persoonlijke behandeldoel(en) bespreken. Uw eigen wensen en doelen staan hierin centraal.

Doelgerichte therapie

Therapie is bij ons altijd **doelgericht**. Dit betekent dat we aan het begin samen het aantal behandelsessies afspreken, afgestemd op uw klachten en doelen.

Tijdens de behandeling werken we actief aan verandering, verwerking of acceptatie, afhankelijk van wat u nodig heeft

Therapievormen

Wij bieden verschillende wetenschappelijk onderbouwde therapievormen aan, waaronder:

CGT (Cognitieve Gedragstherapie)

Een therapie die helpt om negatieve gedachten en gedragspatronen te herkennen en te veranderen, zodat u zich beter gaat voelen.

ACT (Acceptance & Commitment Therapy)

Deze therapie richt zich op het accepteren van moeilijke gevoelens en het ontwikkelen van vaardigheden om waardevol te leven, ondanks klachten.

EFT (Emotionally Focused Therapy)

Een therapie die zich richt op het begrijpen en veranderen van emotionele patronen, vaak gebruikt bij relatieproblemen of persoonlijke groei.

IPT (Interpersoonlijke Therapie)

Focust op het verbeteren van communicatie en relaties met anderen, wat kan helpen bij depressie en andere stemmingsklachten.

Traumabehandeling, waaronder EMDR

Behandelingen speciaal gericht op het verwerken van trauma's. EMDR is een effectieve methode waarbij herinneringen op een andere manier worden verwerkt.

Emotieregulatietherapie

Deze therapie helpt u om beter met emoties om te gaan, bijvoorbeeld bij heftige of verwarrende gevoelens.

Buitenpsychologie

In sommige gevallen bieden we **buitenpsychologie** aan: behandeling vindt dan niet plaats binnen de ziekenhuissetting, maar **buiten in de natuur**. Dit kan helpend zijn bij bepaalde klachten en voorkeuren.

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

Ga naar afdeling Psychiatrie (<https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie>)