

Missie, visie, kernwaarden en zorgaanbod

Missie

Praktijk de Eik heeft als missie kinderen, jongeren en volwassenen te helpen na een ingrijpende gebeurtenis of verlieservaring.

Doordat deze gebeurtenissen gepaard gaan met pijnlijke emoties en gewaarwordingen is het moeilijk deze te integreren in het levensverhaal. Mensen zijn geneigd elkaar en zichzelf te beschermen voor deze pijn waardoor er moeilijk over gepraat wordt. Gevoelens gaan ondergronds en komen er op een verwrongen manier weer uit door bijvoorbeeld gedragsproblemen, emotionele of lichamelijke klachten.

Praktijk de Eik wil kwalitatieve hulpverlening bieden waarbij de hulpvraag van de client centraal staat.

Visie

Praktijk de Eik vindt het belangrijk dat cliënten zich in de therapeutische sessie veilig voelen. Omdat er gewerkt wordt met cliënten die zich kwetsbaar voelen en een kwetsbaar verhaal delen. Door goed te luisteren en daarop af te stemmen willen wij veiligheid creëren. Maar ook door kritisch te zijn, door te bevragen en leiding te nemen over het hulpverleningsproces. Verder gaan wij ervan uit dat iedere client beschikt over eigen kracht en zelfhelend vermogen. En wij streven ernaar deze vaardigheden te onderkennen en uit te bouwen. De praktijk werkt klantgericht en is gericht op het leveren van kwaliteit.

Kernwaarden

- Veiligheid
- Goed luisteren
- Laagdrempelig
- No nonsens
- Eigen kracht en eigen regie van de klant
- Persoonlijk en betrokken
- Leiding nemen over de hulpverlening

Zorgaanbod

Psychosociale therapie

Psychosociale therapie is een therapievorm waarin allerlei methoden en technieken samenkomen. Er wordt niet vastgehouden aan een therapievorm, er wordt per persoon gekeken wat nodig is en wat het beste aansluit. De therapie is gericht op de hulpvraag van de cliënt en meestal meerdere leefgebieden waar de problemen worden ervaren. Bijvoorbeeld binnen je relaties, op je werk, op school, binnen je eigen persoon. Wij onderzoeken waar je tegenaan loopt, hoe dat komt, en wat kun je doen om dit te verhelpen (bijvoorbeeld oefenen met andere mindset/ ander gedrag). De therapie is gericht op vergroten van zelfkennis en zelfwaardering. De therapie is naast oplossingsgericht zeker ook gericht op persoonlijke groei.

Probleemgebieden die kunnen worden behandeld zijn: relatieproblemen, identiteitsproblemen, onzekerheid, negatief zelfbeeld, stress gerelateerde klachten, persoonlijke groei, opvoeding en seksualiteit.

Rouwtherapie

De praktijk is gespecialiseerd in behandeling bij verlies en rouw. Het leren omgaan met verlies is een taak die wij allemaal moeten leren in ons leven. Rouw is een gezonde reactie op verlies.

Rouw is een reactie op een verlieservaring die zowel emotioneel, lichamelijk als cognitief kan worden ervaren.

Soms zijn er situaties waardoor het rouwen vastloopt. Dat kunnen persoonlijke omstandigheden zijn of omstandigheden van de verlieservaring op zich. In de therapie is er ruimte om stil te staan bij het verliesverhaal. Wat is het verhaal, hoe is jouw beleving. Wat kom je tegen? Is er steun of sta je er alleen voor? Welke emoties kom je tegen en hoe ga je daarmee om? Er wordt gekeken welke betekenis het verlies heeft en hoe je vorm geeft aan de nieuwe werkelijkheid.

Probleemgebieden zijn: echtscheiding, overlijden, ziekte in het gezin, naderende dood, verhuizing, verlies van werk, pesten.

Psycho-educatie

Psycho-educatie betekent dat wij uitleg geven over rouw, rouwreacties en traumasymptomen. Het is een vorm van voorlichting en advies. Door goed uitleg te geven wat normale reacties zijn op een verlieservaring of andere ingrijpende krijgen mensen meer inzicht in hun eigen reacties en situatie. Wanneer er verstoringen plaatsvinden kan dit beter worden begrepen. Psycho-educatie geeft achtergrondinformatie over het ontstaan van klachten. Deze voorlichting wordt gegeven aan cliënten, maar ook kan dit in overleg gegeven worden aan betrokken netwerk, school/ werk.

Traumatherapie

Trauma is een ander woord voor verwonding. Wanneer je een arm breekt ga je naar het ziekenhuis om geholpen te worden aan deze verwonding. Maar na een ingrijpende gebeurtenis waar je last van blijft houden, ga je naar een therapeut. Je kunt last hebben van spanningsklachten, herbelevingen of angstige gedachten. Je kan lichamelijke klachten ontwikkelen, slaapproblemen hebben en moeite hebben je te concentreren.

Traumabehandeling kan op verschillende manieren, maar wat heel belangrijk is, is dat wij werken vanuit veiligheid. Wanneer je een trauma hebt, voel jij je kwetsbaar en is je vertrouwen beschadigd. Het is belangrijk om het tempo van de behandeling niet al te hoog te leggen. Door middel van gesprekken of tekeningen brengen wij in kaart wat er is gebeurd en waar je precies last van hebt. Daarna kijken wij wat jou zou kunnen helpen in deze situatie. Hoe heb jij je tot nu toe staande gehouden? En is dat een manier die goed voor je is? We gaan vervolgens verkennen wat jou zou kunnen helpen het trauma alsnog goed te kunnen verwerken. We maken gebruik van de volgende interventies:

Creatieve werkvormen, schrijfopdrachten cognitieve gedragstherapie en lichaamsgerichte therapie (waaronder ademhaling en ontspanning). Verder wordt EMDR geboden.

EMDR (eye movement desensitization and reprocessing)

Bij EMDR denk je terug aan de nare gebeurtenis terwijl je met je ogen de vingers van de therapeut of de beweging van lampjes volgt. Je kunt tegelijkertijd ook luisteren naar tikjes op de koptelefoon. Hierdoor worden de herinneringen aan het trauma alsnog verwerkt en anders opgeslagen in het brein waardoor je er minder last van hebt.

Gezinsbehandeling

Gezinsbehandeling is een vorm van behandeling waarbij het hele gezin (of een deel) mee doet. Er wordt gekeken naar disfunctionele patronen binnen het gezin of familiesysteem. Deze patronen kunnen zichtbaar worden door de vele conflicten die er zijn of doordat er geen verbinding wordt ervaren. Soms is er een gezinslid die problemen veroorzaakt om aandacht te vragen voor grotere problemen in het gezin. Gezinsbehandeling is erop gericht om deze patronen te doorbreken.

Dat kan op verschillende manieren gebeuren en wordt per gezin bekeken. De gezinsbehandelaar werkt ondersteunend aan jullie hulpvraag. Dat betekent dat wij ervan uitgaan dat jullie als gezin heel goed weten waar de schoen wringt en ook in staat zijn om passende oplossingen voor het probleem te vinden. Soms heb je ook een zetje in de goede richting nodig en dan zal de gezinsbehandelaar met haar kennis over het functioneren van gezinnen en opvoeden toevoegen aan jullie proces van verandering.

Bij de start wordt het familiesysteem in kaart gebracht met zorgen en krachten en zal er gekeken worden welke problemen ervaren worden en hoe het komt dat deze steeds als patroon terugkomen. Daarna wordt gekeken wat jullie kan helpen om het anders aan te pakken. Misschien kun je leren om anders naar de situatie te kijken, anders met elkaar te communiceren of moet er gewerkt worden aan meer verbinding met elkaar? Methodes die gebruikt kunnen worden zijn onder andere: Geweldloos Verzet, systeem therapeutische interventies, EFT (Emotional Focused Therapie), etc.

E-Health

Wij gebruiken in de praktijk E-health van Therapieland. Dit is een online omgeving waar je verschillende e-Health programma's kunt volgen. Deze programma's zijn zorgvuldig samengesteld en zijn ondersteunend aan de therapie die je bij de praktijk zelf ontvangt. De programma's geven je extra informatie of er staan oefeningen in die je thuis kunt doen. Het prettige is dat je zelf kunt bepalen wanneer je hier tijd voor neemt en op welke plek je dit doet.

Ook kunnen wij je vragen om vragenlijsten in te vullen zodat we goed zicht krijgen op jouw situatie en om de effectiviteit van onze hulpverlening te meten.