

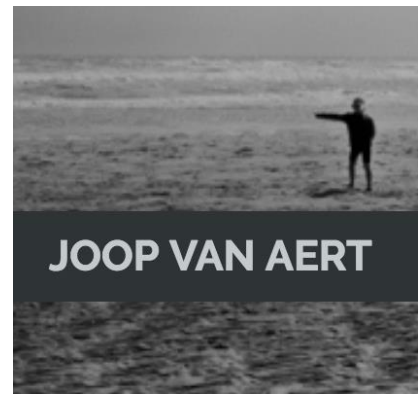
## OVERIGE BEHANDELMETHODEN

naast

[cognitieve gedragstherapie](#)

[EMDR](#)

[focusing](#)



### **Acceptance and Commitment therapie (ACT)**

ACT helpt je om een bewust en waardevol leven te leiden door je te leren met onaangename gevoelens om te gaan, een gezonde afstand te nemen van negatieve gedachten (Acceptance), remmingen weg te nemen en je te richten op wat in je leven écht belangrijk is (Commitment).

### **Mindfulness**

Mindfulness helpt je om je in het hier-en-nu bewust te zijn van fysieke ervaringen, gevoelens en gedachten. Zonder daar direct op te reageren door iets te doén. En dat kan helpen om meer rust in je leven in te bouwen. Of minder stress te ervaren. Dit noemen we 'Mindful zijn'.

[VGZ Mindfulness coach app](#)

### **Positieve psychologie**

Positieve psychologie onderzoekt wat het leven voor je de moeite waard maakt. De nadruk ligt meer op je kracht dan op je klacht.

### **Oplossingsgerichte therapie**

Oplossingsgerichte therapie helpt je om, vanuit je eigen kracht, van klacht naar oplossing te komen. Een belangrijke vraag in deze therapie is de wondervraag: 'stel dat er in je slaap een wonder gebeurt, zodat al je problemen opgelost zijn, aan welke dingen merk je bij het opstaan dan dat vannacht dit wonder is gebeurd'?

### **Psychodynamische psychotherapie**

Psychodynamische psychotherapie gaat er vanuit dat veel van je klachten voortkomen uit angst voor je gevoelens. En helpt je om stapsgewijs je gevoelens, die je vermijdt, toe te laten. Door je gevoelens toe te laten ervaar je op lange termijn meer lucht.