

Behandelmodules voor volwassenen

U volgt bij het dr. Leo Kannerhuis verschillende behandelmodules. Dat zijn onderdelen van de behandeling gericht op een specifiek probleem.

Voorbeelden van behandelmodules zijn:

Psycho-educatie

‘Wat is autisme en wat betekent dat voor mij?’ Dat zijn belangrijke vragen voor mensen met autisme. Psycho-educatie zorgt voor antwoorden op die vragen. U krijgt informatie over wat autisme is, welke invloed autisme heeft op uw denken en doen en wat sterke en minder sterke kanten van mensen met autisme zijn. Psycho-educatie kan verschillende vormen hebben. U volgt samen met andere volwassenen modules in een groep, alleen of online thuis achter uw computer waarbij u in contact staat met uw behandelaar. Samen met uw behandelaar bepaalt u welke vorm het meest geschikt voor u is.

Cognitieve gedragstherapie

Veel mensen met autisme piekeren, slapen slecht of voelen zich somber of angstig. Ook kunnen ze last hebben van dwanggedachten en handelingen. Dit beïnvloedt uw kwaliteit van leven op een negatieve manier. Door cognitieve gedragstherapie leert u gedachten die leiden tot problemen of klachten op te sporen en te veranderen. Doel is anders leren denken en doen.

Cognitieve gedragstherapie kan op verschillende manieren: individueel, in een groep met daarbij eventueel online sessies. Naast de cognitieve gedragstherapie bieden we ook ACT en mindfulness.

Acceptatie- en commitmenttherapie (ACT)

Dit is een vorm van gedragstherapie waarbij u leert om uw gevecht met vervelende gedachten, emoties en lichamelijke sensaties te stoppen. U leert uw aandacht te richten op dingen die werkelijk belangrijk zijn in uw leven: uw waarden. De focus bij deze therapie ligt op het vergroten van psychologische flexibiliteit.

Mindfulness

Voor mensen met autisme en depressie kunnen zowel in groepsverband als individueel mindfulness volgen. In deze module leert u gedachten gemakkelijker los te laten wat leidt tot minder somberheidsklachten. Na deze module bent u beter in staat om uw psychologische grenzen aan te voelen.

Diverse traumabehandelingen

Het dr. Leo Kannerhuis biedt diverse traumabehandelingen zoals EMDR en BEPP waarbij wij rekening houden met uw autisme.

Individuele behandeling

Naast de bestaande (groeps)modules kan het nodig zijn dat uw behandelaar met u een aantal sessies afspreekt waarin u voor u specifieke doelen wilt behalen. Denk daarbij aan het beter leren omgaan met boosheid en frustratie of een betere overgang maken van opleiding naar werk, begeleiding naar zelfstandig leven, losmaken van ouders etc. Een vorm van individuele behandeling is schematherapie waarbij u hardnekkige gedragspatronen gaat aanpakken.

Partner-relatietherapie

Als een van de twee partners in een relatie autisme heeft dan kan dat moeilijk zijn. Denk daarbij aan het delen van emoties of het bespreken van de opvoeding van kinderen. In deze vorm van therapie leert u de manier van denken en communiceren van elkaar -van mensen met en zonder autisme- te herkennen en te begrijpen. Ook krijgt u adviezen. Het is mogelijk om deze therapie individueel of in een groep te volgen.

Psychiatrische gezinsbehandeling autisme (PGA)

Dit is een behandeling bij u thuis, samen met alle gezinsleden. Een gezinsbehandelaar komt dan wekelijks om samen met u als ouders en de andere kind(eren) aan vaardigheden te werken waardoor het gezin beter om kan gaan met het autisme. U leert bijvoorbeeld anders met elkaar om te gaan, rekening te houden met mogelijkheden en beperkingen van uw kind of van de ouder met autisme. Zodat het thuis weer gezellig wordt.