



## **Praktijk voor psychotherapie Peter Bleumer**

### **Behandelmethoden**

#### **Wat is psychotherapie?**

Psychotherapie is een manier om mensen te helpen met psychische problemen. Het is aangepast aan de persoon en kan korter of langer duren, afhankelijk van wat nodig is. Het helpt ons te begrijpen waarom we ons soms niet goed voelen en hoe we beter met onze gedachten en gevoelens kunnen omgaan. Door inzicht te krijgen in onze problemen, kunnen we voorkomen dat ze in de toekomst terugkeren. Samen met de therapeut bekijken we hoe we de problemen kunnen aanpakken.

De psychotherapeut is gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van mensen met psychische problemen, zoals stemming, gedrag en houding. Het doel is om deze problemen te verminderen of te laten verdwijnen. De therapeut past verschillende methoden toe die passen bij de specifieke problemen van de persoon. De behandeling kan meer inzicht geven of juist steunend en structurerend zijn, afhankelijk van wat nodig is. Soms is een psychoanalytische behandeling niet nodig of mogelijk. In dat geval wordt een integratieve individuele psychotherapie toegepast, waarbij verschillende therapeutische methoden worden gebruikt.

Dit betekent dat een psychotherapeut door zijn of haar opleiding en ervaring, in staat is de juiste manier van hulp toe te passen.

Een therapeutische relatie is de speciale band en interactie tussen een cliënt en zijn of haar therapeut. Het is een veilige en vertrouwelijke omgeving waarin de cliënt vrijuit kan praten over zijn of haar gedachten, gevoelens en problemen. De therapeut biedt begrip, ondersteuning en helpt de cliënt om inzicht te krijgen in zichzelf en zijn of haar emoties. Deze relatie is essentieel voor een succesvolle therapie, omdat het de basis vormt voor openheid en groei.

#### **Specialisaties van Peter Bleumer:**

Mentalization Based Treatment (MBT) is een vorm van therapie die gebaseerd is op de hechtingstheorie. Het is bewezen dat het helpt bij mensen met een persoonlijkheidsstoornis, maar het kan ook nuttig zijn bij andere psychische problemen. Bij mentaliseren gaat het erom dat je leert begrijpen waarom mensen zich op een bepaalde manier gedragen, door te kijken naar hun gedachten en gevoelens. Dit helpt de wereld minder onvoorspelbaar en eng te laten lijken, en het stelt mensen in staat zich beter in anderen te verplaatsen en om te gaan met ambigue situaties in relaties. Ambigue situaties in relaties zijn situaties waarin de betekenis of intenties van de andere persoon niet duidelijk zijn. Het kan gaan om gemengde signalen, dubbelzinnige communicatie, tegenstrijdige emoties of onduidelijke verwachtingen. In dergelijke situaties is het voor een persoon moeilijk om te begrijpen wat er echt aan de hand is en hoe te reageren.



Ambigue situaties kunnen allerlei gevoelens oproepen, zoals verwarring, onzekerheid, angst of frustratie. Het kan ook leiden tot misverstanden en conflicten in de relatie, omdat beide mensen mogelijk verschillende interpretaties hebben van wat er gaande is.

### **Psychoanalyse**

Psychoanalytische psychotherapie is een behandeling voor mensen die ernstige psychische problemen hebben en graag meer inzicht willen krijgen in zichzelf. Het is bedoeld voor mensen die openstaan voor het begrijpen van de oorsprong van hun problemen en het verwerken van moeilijke ervaringen. Deze therapie gaat ervan uit dat eerdere ervaringen uit het verleden onbewust van invloed zijn op ons gedrag en gevoelens in het heden.

Het doel van psychoanalytische therapie is om deze verborgen gevoelens en gedachten bewust te maken en pijnlijke ervaringen te verwerken. Door dit proces kunnen mensen beter omgaan met hun huidige problemen, relaties en gebeurtenissen. Deze behandeling vereist dat de persoon bepaalde capaciteiten heeft, zoals inzichtgevend vermogen, een zekere mate van intelligentie, motivatie en het vermogen om zich te openen voor een dergelijke behandeling.

### **EMDR**

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Het is een vorm van psychotherapie die is ontwikkeld om mensen te helpen traumatische ervaringen te verwerken en de emotionele gevolgen ervan te verminderen. Het helpt hen om die ervaringen te verwerken en er minder last van te hebben. EMDR is ook effectief gebleken bij andere problemen, zoals angststoornissen of een negatief zelfbeeld. Wetenschappelijk onderzoek ondersteunt de effectiviteit ervan.

Bij EMDR vraagt de therapeut je om aan de traumatische gebeurtenis te denken terwijl je tegelijkertijd bepaalde bewegingen met je ogen maakt, bijvoorbeeld de vingers van de therapeut volgen. Dit klinkt misschien vreemd, maar het helpt je hersenen om de nare herinneringen anders op te slaan, waardoor ze minder heftig aanvoelen.

Door deze therapie kun je beter omgaan met nare herinneringen en voel je je vaak na verloop van tijd minder angstig of verdrietig over wat er is gebeurd. EMDR kan helpen bij het herstellen van emotionele wonden en je sterker maken om met moeilijke dingen in het leven om te gaan.

### **Hypnotherapie**

Hypnotherapie is een vorm van therapie die gebruikmaakt van trance-achtige toestanden om therapeutische doelen te bereiken. Trance is een natuurlijke toestand waarin we allemaal af en toe verkeren, bijvoorbeeld wanneer we diep in gedachten zijn verzonken of volledig opgaan in een boek of film.



Bij hypnotherapie helpt de therapeut de cliënt om bewust in zo'n trancestaat te komen, ook wel hypnose genoemd. In deze toestand is de cliënt zeer ontspannen en gefocust, waardoor de therapeut beter toegang krijgt tot het onderbewuste van de cliënt.

In deze trance-achtige toestand kan de therapeut verschillende therapeutische technieken gebruiken om de cliënt te helpen bij het aanpakken van emotionele problemen, angsten, gewoontes, of andere psychische en emotionele uitdagingen. De therapeut kan bijvoorbeeld suggesties geven, trauma's verwerken, gedragsverandering bevorderen, en inzicht geven in dieperliggende oorzaken van problemen.

Het is belangrijk op te merken dat hypnotherapie geen magie is en de cliënt altijd controle heeft. De therapeut begeleidt de cliënt in de trancestaat en werkt samen om positieve veranderingen te bevorderen. Hypnotherapie kan helpen bij een breed scala aan problemen en wordt vaak gebruikt als aanvulling op andere vormen van therapie.