



Psychotherapie

Individuele behandeling voor volwassenen met een autismespectrumstoornis

Psychotherapie is een hulpverleningsmethode waarbij u door gesprekken met een psychotherapeut anders leert omgaan met uw klachten of problemen die u niet zelf kunt oplossen. Psychotherapie heeft tot doel deze psychische klachten te verminderen of beter hanteerbaar te maken.

Voor wie is de behandeling bedoeld?

Deze behandeling is bedoeld voor volwassenen met een autismespectrumstoornis, die vanwege ernstige en hardnekkige psychische klachten niet goed functioneren.

Doel

Het doel van de behandeling is het verminderen van de psychische klachten en beter leren omgaan met problemen.

Inhoud van de behandeling

Voordat u met de behandeling begint, vindt er een gesprek plaats met de behandelaar. U bespreekt daarbij het doel van de behandeling. Op basis van dat gesprek stelt de behandelaar een behandelplan op, waarbij uw instemming wordt gevraagd. In dit behandelplan staat op welke manier er aan de gestelde doelen gewerkt zal worden. De behandeldoelen en resultaten van psychotherapie zijn onder andere afhankelijk van de aard van uw eigen mogelijkheden.

Er zijn verschillende vormen van psychotherapie; bij GGZ Rivierduinen Autisme werken wij onder andere met de volgende vormen:

- Cliëntgerichte psychotherapie;
- (Individuele) systeemtherapie;
- Cognitieve gedragstherapie;
- Schemagerichte therapie.

De behandelaar adviseert u over de therapievorm, dan wel de combinatie van vormen (integratieve aanpak) die voor u het meest geschikt is en stelt samen met u een behandelplan op. Oefeningen, rollenspellen en opdrachten kunnen een belangrijke plaats innemen in de behandeling.

Voor het welslagen van psychotherapie is uw inzet even belangrijk als de deskundigheid van de psychotherapeut. Psychotherapie is een proces dat

gepaard gaat met veel hobbels en is vaak hard werken. Het kan tijdens de behandeling voorkomen dat u zich (tijdelijk) slechter voelt of het idee hebt vast te lopen in de behandeling. Vaak is dit onvermijdelijk, omdat nare of moeilijke dingen het onderwerp zijn van de therapie.

Waar en wanneer

Psychotherapie is een intensieve behandeling en kan een jaar duren. De frequentie is in het begin van de behandeling hoog: 1 keer per week of 1 keer per 14 dagen. Later in de behandeling neemt de frequentie af en in de laatste fase is de behandeling laagfrequent; 1 keer per twee of drie maanden. De behandeling vindt plaats bij GGZ Rivierduinen Autisme in Leiden.

De behandelaar is een psychotherapeut die gespecialiseerd is in deze behandeling.

Indicaties

- De diagnose autismespectrumstoornis is bij u gesteld;
- u bent 18 jaar of ouder;
- u heeft een normale begaafdheid;
- u heeft last van ernstige en hardnekkige psychische klachten die u belemmeren in uw dagelijks functioneren;
- u bent gemotiveerd om langdurig aan uw problemen te werken.

Contra indicaties

- Er is bij u sprake van kwetsbaarheid voor psychose.