



AS
VZ

Therapieën

Therapieën op een rijtje

Psychomotorische therapie (PMT)	P. 4
Psychomotorische gezinstherapie	P. 4
Haptotherapie	P. 6
Systeemtherapie	P. 7
Groepstherapie	P. 7
Muziektherapie	P. 8
EMDR	P. 9
Speltherapie	P. 10
Gesprekstherapie	P. 11

ASVZ is een zorgpartner die diagnostiek, behandeling en begeleiding op maat biedt voor mensen met een verstandelijke beperking. We richten ons vooral op wat iemand wél kan. ASVZ zoekt voor iedere persoon en elke vraag een passende behandeling. In deze folder lees je meer over de verschillende soorten behandelingen die we bij ASVZ bieden.

Hoe werkt het?

Bij de meeste behandelingen ga je een keer per week naar je therapeut. Daarnaast doe je zelf oefeningen thuis. Deze oefeningen krijg je van je therapeut. Er kan ook gewerkt worden met een online programma (Jouw Omgeving). Je houdt daarbij tussendoor contact met je behandelaar, kunt oefeningen doen en filmpjes bekijken.

Aanmelden

Voor een behandeling heb je een indicatie nodig. Samen met de persoon die jou verwijst naar ASVZ, vul je een aanmeldformulier in. Daarna word je uitgenodigd voor een intake. Samen bekijk je welke behandeling voor jou geschikt is.

Contact

Heb je vragen? Neem contact op met Klantadvies via 088 - 993 12 95 of mail naar klantadvies@asvz.nl

Psychomotorische therapie (PMT)

Bij psychomotorische therapie (PMT) ga je sporten en bewegen in een veilige en fijne omgeving. De therapeut geeft je oefeningen waarmee je kunt leren ontdekken hoe jij dingen aanpakt. Samen met de therapeut ga je praten over hoe je sport of speelt en hoe je je daarbij voelt.

Voor wie

Psychomotorische therapie kan je helpen als je het lastig vindt om met spanningen, frustratie, angst of boosheid om te gaan.

Aan de slag

- Samen met de therapeut ga je aan de slag met oefeningen
- De oefeningen doe je meestal in een gymzaal.
- Je gebruikt materialen zoals een bal, kegels, hoepels en banken.

Psychomotorische Gezinstherapie/Gezins-PMT

Bij psychomotorische gezinstherapie/Gezins-PMT ga je met je hele gezin aan de slag om samen sterker te worden. Dat kan fijn zijn als jij en je gezin ergens tegenaan lopen. Je gaat samen met je gezinsleden door bewegingsopdrachten uit te voeren, werken aan je doelen. Hoe de behandeling er precies uitziet, hangt af van de wensen en vragen van jouw gezin.

Voor wie

Psychomotorische gezinstherapie is voor gezinnen die ondersteuning kunnen gebruiken bij het samen sterker worden. Gezinnen die in het dagelijks leven steeds ergens tegenaan lopen.

Aan de slag

- Psychomotorische gezinstherapie doe je met je gezin in een gymzaal
- Er is een psychomotorisch therapeut en een systeem/gesprektherapeut bij
- De behandeling bestaat uit een startgesprek, drie bijeenkomsten in de gymzaal en een eindgesprek



Psychomotorische gezinstherapie

Haptotherapie

Haptotherapie is voelen met je lijf. Je lijf vertelt je wat er met je aan de hand is. Voelen doe je zonder woorden. Natuurlijk mag je ook praten. Bij haptotherapie leer je wat jouw gevoelens zijn en hoe je ervoor kunt zorgen dat je je beter gaat voelen.

Voor wie

Vind je het soms moeilijk om over jezelf te praten of heb je zorgen of problemen? Haptotherapie helpt je omdat je niet per se hoeft te praten maar vooral gaat bewegen en voelen. Via je lijf kun je laten zien dat je boos, bang, verdrietig of blij bent.

Aan de slag

- Bij haptotherapie werk je samen met de haptotherapeut in een kamer van ASVZ
- In die kamer staat een ligbank en er is een bal en ander materiaal
- De therapeut geeft je oefeningen die te maken hebben met bewegen en stilstaan, ver weg en dichtbij en spanning en ontspanning



Systeemtherapie

Systeemtherapie gaat over hoe mensen met elkaar omgaan; in een gezin, op school, in de buurt. Soms zijn er problemen in het omgaan met elkaar of in het praten met elkaar. Bij systeemtherapie ga je met elkaar aan de slag over hoe jullie met elkaar omgaan. Jullie gaan ook kijken naar wat er goed gaat in het contact.

Voor wie

Systeemtherapie is voor gezinnen en andere groepen mensen waar problemen zijn in het omgaan met elkaar. Waar bijvoorbeeld veel ruzies zijn, problemen in de relatie, angsten of gedragsproblemen. Systeemtherapie kan helpen om nieuwe manieren te vinden om met elkaar om te gaan. Samen ga je op zoek naar oplossingen en naar jullie eigen kracht.

Aan de slag

- Systeemtherapie wordt gegeven in een rustige ruimte.
- Hier ben je met het hele gezin of de hele groep welkom.
- Er wordt gepraat en er worden oefeningen gedaan, bijvoorbeeld door te tekenen of bewegen

Groepstherapie

In een groep praten over jouw problemen of over wat jij moeilijk vindt, kan heel fijn zijn. Je zult zien dat je niet de enige bent die ergens last van heeft. Je kunt elkaar helpen en dat voelt prettig. En in een groep kun je meteen oefenen hoe je met bepaalde situaties om moet gaan.

Voor wie

Er zijn groepen voor volwassenen, kinderen en gezinnen. Om aan groepstherapie mee te kunnen doen, is het belangrijk dat je naar jezelf kunt en durft te kijken en dat je kunt inleven in andere mensen.

Aan de slag

- Elke bijeenkomst heeft een bepaald onderwerp.
- Je doet oefeningen die te maken hebben met dat onderwerp en je praat er met elkaar over.
- In de groepstherapie ga je thuis verder oefenen met wat je hebt geleerd.



Muziektherapie

Muziektherapie

Muziek kan je helpen voelen hoe het met je gaat. Bij muziektherapie luister je naar muziek en maak je zelf muziek. Je kiest zelf de muziek of de instrumenten uit. Je mag hard muziek maken of zacht, je mag de dirigent zijn; jij bepaalt wat er gebeurt. De muziek en de muziektherapeut kunnen je helpen jouw gevoel beter te begrijpen of herinneringen een plekje te geven.

Voor wie

Muziektherapie kan helpen als je wilt leren met je gevoelens om te gaan, als je duidelijker wilt leren communiceren en als je meer zelfvertrouwen wilt krijgen.

Aan de slag

- Je krijgt muziektherapie in een ruimte van ASVZ waarin allerlei muziekinstrumenten staan (bijvoorbeeld trommels, keyboard, gitaar)
- Je luistert naar muziek of je gaat zelf muziek maken
- Zelf muziek maken doe je alleen of samen met de therapeut

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

Met EMDR kun je ervoor zorgen dat je het minder vervelend vindt om aan nare herinneringen terug te denken. Tijdens deze therapie ga je samen met de therapeut in je hoofd terug naar de nare gebeurtenis. De therapeut helpt je om de herinnering zachter te maken.

Voor wie

EMDR is voor mensen die iets heftigs hebben meegemaakt en last blijven houden van de gevolgen van deze schokkende ervaring.

Aan de slag

- EMDR wordt toegepast in een rustige ruimte. De therapeut gebruikt soms een lampje of de eigen vingers bij de therapie.
- Het doel is dat de vervelende herinnering op een nieuwe manier wordt opgeslagen in je hoofd.
- Soms is één behandeling al genoeg, soms ga je vaker



Speltherapie

Speltherapie kan jou leren te ontspannen, je gedachten en gevoelens te laten zien en ervaringen te verwerken. Dit doe je door te spelen. Alleen of samen met de therapeut. Tijdens het spelen kun je laten zien wat er met je gebeurt, of hoe jij graag zou willen dat iets gaat. Je kunt oefenen hoe je iets anders zou willen doen.

Voor wie

Als je een probleem hebt en je kunt er niet goed over praten, dan kan speltherapie heel fijn zijn. Het helpt je om erover te tekenen, te kleien of verhalen te bedenken.

Aan de slag

- Speltherapie wordt gegeven in een spelkamer van ASVZ met daarin allerlei soorten speelgoed, zoals auto's, dieren en poppen, verkleedspullen, zand en water
- Je gaat bijvoorbeeld spelen of schilderen
- De therapeut kijkt en luistert en speelt met je mee en helpt je met wat je voelt en denkt en om je gevoelens te begrijpen



Gesprekstherapie

Gesprekstherapie is een therapie waarbij het gaat over denken, voelen en doen. Je gaat praten met de therapeut. Door te praten ontdek je dat denken, voelen en doen met elkaar te maken hebben. Daarom is dit niet alleen een praat-therapie, maar ook een denk- en doe- therapie. Je gaat oefeningen doen en leert nieuw gedrag en nieuwe manieren van denken aan.

Voor wie

Gesprekstherapie helpt je als je last hebt van psychische problemen of zorgen en als je wilt leren hoe je deze kunt aanpakken door je gedachten, gevoelens en gedrag te veranderen.

Aan de slag

- De therapie is in een gespreksruimte van ASVZ, een rustige ruimte waar je niet gestoord wordt door andere mensen
- Je kunt opdrachten meekrijgen waarmee je zelf aan de slag gaat
- De opdrachten doe je thuis, op school of op je werk



Waarom ASVZ?

- Behandelingen op maat voor mensen met een verstandelijke beperking
- Alles onder één dak: kennis, kunde en ervaring
- Grote variatie therapieën en behandelingen

ASVZ

Postbus 121, 3360 AC Sliedrecht

088-993 12 95

klantadvies@asvz.nl

Meer weten? www.asvz.nl