Jongeren

Behandeling bij dwangklachten (OCD)

Als je last hebt van dwanggedachten of dwanghandelingen, kan dat veel invloed hebben op je dagelijks leven. Bij Pro Persona helpen je hiermee om te gaan. In deze folder lees je meer informatie over de behandeling van een dwangstoornis.

Hoe helpen we jou?
Voordat we starten met de behandeling, maken we samen met jou een behandelplan. Daarin leggen we vast welke onderdelen we gaan uitvoeren.

Wat kan je verwachten van de behandeling?
Tijdens de behandeling:

- leggen we uit wat OCD is en welke behandelmogelijkheden er zijn en wat de vooruitzichten zijn;
- proberen je klachten te verminderen of zelfs te laten verdwijnen;
- helpen we jou en je gezin om te gaan met de klachten, beperkingen en mogelijkheden;
- bespreken we met je ouders (of verzorgers) hoe zij jou het beste kunnen helpen;

Tijdens de behandeling hebben we contact met jou en je ouders of verzorgers, samen of apart. Soms spreken we ook met je huisarts, andere hulpverleners of met de intern begeleider of de leerkracht van school.

Verschillende behandelmogelijkheden
Het doel van de behandeling is dat leert begrijpen waar je klachten vandaan komen en weet hoe je ze kunt verminderen. Daarnaast geven we voorlichting en advies.

© Pro Persona 00079-250729

De behandeling is één-op-één, maar je ouders (of verzorgers) worden altijd betrokken. Bij jonge kinderen zijn zij meestal aanwezig bij de gesprekken. Als je ouder bent, is dat af en toe. Soms worden ook broers of zussen betrokken. De verdere behandeling is afhankelijk van jouw situatie. Op deze pagina vind je meer uitleg over de behandelvormen.

Cognitieve gedragstherapie

Samen met je therapeut onderzoek je hoe je klachten zijn ontstaan en hoe je ze (onbewust) voor zorgt dat de klachten blijven of erger worden. Je leert om weerstand te bieden tegen de dwang. Je oefent bijvoorbeeld met het voorkomen van dwanggedachten of -gedrag, en we testen dit soms ook in de praktijk.

Ouderbegeleiding

Je ouders of verzorgers krijgen tips en ondersteuning om jou beter te kunnen ondersteunen bij jouw dwangproblemen. Op die manier kunnen ze je helpen, zodat de behandeling beter werkt.

Aanvullende behandelonderdelen

Soms is het nodig de behandeling uit te breiden om ervoor te zorgen dat de behandeling beter werkt. Dan stelt het behandelteam voor losse onderdelen te volgen. Denk bijvoorbeeld aan:

- vaktherapie,
- EMDR,
- een psychiatrisch consult of
- systeemtherapie.

Als dit voor jou zo is, leggen we je natuurlijk uit wat het losse onderdeel precies is.

Waar en wanneer vinden de gesprekken plaats?

De behandelgesprekken vinden meestal plaats op een locatie van Pro Persona. Soms plannen we behandelafspraken bij je thuis of op een andere plek. Dat doen we alleen als het nodig is voor de behandeling van jouw klachten. De data en tijden worden in overleg afgesproken en zijn bekend bij het secretariaat van de afdeling of bij je hulpverlener.

Heb je vragen?
Neem dan contact op met je hulpverlener. Bezoek ook onze website.