



Informatie voor jongeren en ouders

Altrecht Kinder- en jeugdpsychiatrie

Behandelmogelijkheden Dwangstoornissen

Als een duidelijke diagnose is gesteld, zal je behandelaar samen met jou en je ouders een goed plan maken om je beter te voelen. Hoe kunnen de factoren, die de dwangstoornis mede veroorzaakt hebben, weggenomen worden en hoe kun jij zoveel mogelijk vaardigheden leren om die situaties goed aan te kunnen. Je ouders en broers/zussen worden zoveel mogelijk bij de behandeling betrokken.

Behandelen kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld:

Psycho-educatie

Je leert wat je problemen precies zijn en hoe ze zijn ontstaan. Zo kan je er beter mee om gaan en krijg je meer zelfvertrouwen. Meestal wordt psycho-educatie gecombineerd met ouderbegeleiding.

Individuele therapie

Gedragstherapie: Een therapeut leert je om die vervelende gedachten en handelingen te stoppen.

Door de dwanggedachten voel je je rot en de handelingen voer je uit om een naar gevoel kwijt te raken. De dwanghandelingen helpen vaak maar even en bovendien zijn er steeds meer handelingen nodig om het nare gevoel kwijt te raken. In de therapie leer je om met deze nare gedachten om te gaan zonder de dwanghandelingen uit te voeren. Je houdt net zo lang vol tot de angst of het rotgevoel voorbij is. Dit gaat stapje voor stapje.

Ouders

Soms spelen er thema's in een gezin die bewerkt moeten worden om het beter met je te laten gaan. In die gevallen bieden we verschillende vormen van ouderbegeleiding, zoals bijvoorbeeld

gezinstherapie.

Gezinstherapie

Het is belangrijk dat je ouders goed weten wat er aan de hand is en hoe zij het beste met de dwangstoornis om kunnen gaan. Je ouders leren bijvoorbeeld hoe ze jou bij sommige dingen kunnen helpen. Het gezin of je omgeving kan je steunen bij je problemen, ze kunnen je een steuntje in de rug geven. Je hoeft het niet allemaal alleen te doen.

Medicijnen

Wanneer je dwangstoornis niet snel genoeg oplost, adviseren wij medicatie. Dit kan het herstelproces versnellen.