

# Behandeling OCD

Jij hebt de diagnose 'OCD, oftewel Obsessive Compulsive Disorder' gekregen. Dit is een *obsessieve compulsieve stoornis* die bestaat uit dwanggedachten en/of dwanghandelingen. In dit informatieveel leggen wij de standaard en optionele behandelonderdelen uit. In het behandelplan leggen we vast welke onderdelen uitgevoerd gaan worden. Tijdens de behandeling hebben we contact met jou en je ouders, samen of apart. En soms ook met huisarts, andere betrokken hulpverleners of de intern begeleider of leerkracht op school.

## Doel behandeling

In de behandeling:

- leggen we uit wat de stoornis betekent, welke behandelmogelijkheden en vooruitzichten er zijn;
- proberen we de stoornis te verminderen of te laten verdwijnen;
- leren we jou en je gezin omgaan met klachten, beperkingen en mogelijkheden;
- leggen we je ouders uit hoe ze jou het beste kunnen begeleiden en ondersteunen we hen daarin;
- proberen we het gebruik van medicijnen tot een minimum te beperken.

## Standaard behandelonderdelen

De behandeling is gericht op het verminderen van de dwanggedachten en dwanghandelingen en het geven van voorlichting en advies. De behandeling is individueel, maar je ouders worden altijd betrokken. Bij jonge kinderen zijn zij tijdens de gesprekken aanwezig, als je ouder bent af en toe. Het streven is minstens eenmaal broers of zussen bij de behandeling te betrekken. Er zijn maximaal vijftien sessies van ieder drie kwartier, die begeleid worden door een GZ-psycholoog.

## Individuele cognitieve gedragstherapie

In de individuele cognitieve gedragstherapie brengt de therapeut samen met jou uitgebreid (schematisch) in kaart hoe de klachten zijn ontstaan en hoe je ze (soms onbewust) in stand houdt of versterkt. Je probeert de controle op je gedrag te verbeteren, bijvoorbeeld door gedragsexperimenten. Er is eerst een adviesgesprek, daarna maximaal twintig bijeenkomsten van ieder drie kwartier.

## Individuele ouderbegeleiding

Tijdens ouderbegeleiding helpt een hulpverlener je ouders in het omgaan met je dwangproblemen. Ze leren wat ze juist wel of niet moeten doen om je probleem te verminderen. Op die manier kunnen zij jou helpen de behandeling beter aan te laten slaan. Ouderbegeleiding wordt gegeven door een sociaal psychiatrisch verpleegkundige of GZ-psycholoog. Er zijn maximaal tien gesprekken van drie kwartier.

## **Optionele behandelonderdelen**

Soms is het nodig de behandeling uit te breiden om ervoor te zorgen dat de behandeling beter aanslaat. Daarvoor zijn losse modules op voordracht van het behandelteam, te volgen. Denk bijvoorbeeld aan vaktherapie, EMDR, een psychiatrisch consult of ouderbegeleiding.

### **Waar en wanneer?**

De groeps- en individuele gesprekken en begeleiding vinden plaats op een locatie van Pro Persona. Data en tijdstippen worden in onderling overleg afgesproken en zijn bekend bij het secretariaat van de afdeling Jeugd of je hulpverlener.

### **Meer informatie**

Neem ingeval van vragen contact op met je hulpverlener.

[www.propersonajeugd.nl](http://www.propersonajeugd.nl)