



## PSYCHOLOGIE

### Psychologie bij STAC

STAC biedt psychologische trajecten aan, doorgaans als onderdeel van Multidisciplinaire Specialistische Revalidatie (MSR). Voorafgaand aan een traject vindt eerst een gesprek plaats waarin uitgebreid wordt ingegaan op de klachten, de (mogelijke) oorzaak hiervan, hoe ermee wordt omgegaan, welke aspecten hierin een rol spelen en wat er eventueel aan te doen is. De trajecten zijn kortdurend van aard en bestaan uit vijf tot negen gesprekken. Hierbij een greep uit wat er tijdens dergelijke trajecten aan de orde kan komen:

- Uitleg over de aanwezige problematiek;
- Handvatten vergaren over hoe er zo goed mogelijk met de klachten om kan worden gegaan;
- Leren om op een meer adequate/helpende manier tegen problemen aan te kijken;
- Het verbeteren van de balans tussen in- en ontspanning;
- Beter grenzen leren stellen/assertiever worden zonder daarbij een vervelend gevoel te ontwikkelen;
- Ontspanningsoefeningen;
- Het duurzaam voorkomen van klachten en het voorkomen van een terugval.

In de psychologische trajecten wordt op een bewezen effectieve wijze aan de klachten gewerkt op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten. Uitgangspunt hierbij is de mate waarin de klachten in het *huidige* leven zorgen voor belemmeringen. Er wordt een prettige sfeer gecreëerd, zodat de drempel om over klachten en problemen te praten zo laag mogelijk komt te liggen. Uiteraard wordt er vertrouwelijk omgegaan met de gespreksinformatie.