

Kortdurende Klinische Psychotherapie (KKP)

Ik ben een vrouw van 35 jaar, verpleegkundige op een intensive-care afdeling. Ik heb een man en twee kinderen van 8 en 5, een jongen en een meisje.

Voordat ik naar de KKP kwam, had ik al 3 jaar wekelijks therapiegesprekken. Voor die tijd was ik met periodes in therapie geweest, maar ik zag steeds kans om als het echt moeilijk werd net te doen of ik het allemaal goed aankon en zo leidde ik mezelf en de therapeut om de tuin. Ook heb ik medicijnen gehad, antidepressiva, gedurende enkele maanden, maar die hielpen niet. Vaak zat ik thuis lusteloos op de bank, kwam tot niets. Ik zat bijna een jaar in de ziektewet zonder dat ik opknapte. Uitrusten hielp niet. Er kwam veel op mijn man neer en ons contact, ook seksueel, was niet meer wat het vroeger geweest was. Ik kon niet meer genieten van dingen die ik vroeger wel leuk vond en was snel geïrriteerd. De laatste tijd ergerde ik mezelf aan mijn kinderen. Soms dacht ik dat ik er beter niet meer kon zijn, dan zou iedereen beter af zijn. Maar dat wilde ik ook weer niet echt. Mijn therapeut adviseerde de KKP.

De Viersprong

Wanneer u deze informatie leest, overweegt u waarschijnlijk een behandeling in Psychotherapeutisch Centrum De Viersprong of is u, na overleg met het intake-team, de Kortdurende Klinische Psychotherapie (KKP) van De Viersprong geadviseerd. U krijgt informatie over de behandeling en het leven in deze psychotherapeutische behandel eenheid. U leest voor wie de Kortdurende Klinische Psychotherapie is bedoeld, welke behandelingsvormen er plaatsvinden en wat een behandeling voor u kan betekenen. U treft ook globale informatie aan over de dagindeling, enkele huisregels en andere belangrijke afspraken voor een behandeling in De Viersprong.

De KKP

De KKP is bestemd voor mannen en vrouwen die gedurende langere tijd psychische problemen hebben zoals depressieve gevoelens of sterk wisselende stemmingen, lijden onder angst- en spanningsklachten, kampen met eetproblemen of seksuele problemen. Zij hebben gedragspatronen ontwikkeld die hen in conflict brengen met hun partner, kinderen, ouders, vrienden, werkomgeving en niet te vergeten met henzelf. Vaak hebben zij geleerd gevoelens te onderdrukken, soms echter zijn gevoelens te overheersend aanwezig. Kenmerkend zijn de herhalingspatronen die er voor zorgen dat zij vastlopen in intieme relaties of in relaties op het werk.

De oorzaken van deze problemen en klachten kunnen geheel verschillend zijn, maar de wortels gaan vaak terug naar de (vroeg)e jeugd en zijn gerelateerd aan herhaalde en vaak voorkomende ervaringen rond (dreigend) verlies en verlaten, maar kunnen ook te maken hebben met mishandeling, misbruik en andere psychische trauma's.

De emotionele problemen leiden vaak tot lichamelijke klachten die ondanks frequent artsbezoek niet goed behandelbaar zijn.

De kortdurende behandeling op de KKP, waarbij u wordt opgenomen in ons centrum, biedt u de mogelijkheid om drie maanden intensief aan uw psychische problemen te werken. De behandeling is niet alleen intensief maar ook confronterend. U krijgt niet te maken met een zachte heelmeeester. Voor een geslaagde behandeling is doorzettingsvermogen en een sterke wens om te veranderen noodzakelijk.

De KKP behandelt mannen en vrouwen vanaf 19 jaar. Regelmatig kiezen ook mensen van boven de 50 voor deze behandeling.

Het doel

Het doel van de KKP is u te helpen bij het verwerven van een grotere kwaliteit van leven en het sterk verminderen van uw klachten. Hiertoe zult u tot nu toe niet of onvoldoende verwerkte gebeurtenissen onder ogen moeten zien, ze verwerken en er mee leren omgaan. U zult uw vaste gedragspatronen en valkuilen leren kennen. U zult op zoek gaan naar datgene wat uw problemen in stand houdt. U zult leren hoe u zich in situaties staande kunt houden en hoe u op een betere manier met uzelf en anderen kunt omgaan. U zult nieuwe ervaringen opdoen en veranderingen uitproberen, waardoor het mogelijk wordt de herhalingspatronen te doorbreken en een vastgelopen leven opnieuw op gang te brengen.

De eerste dagen kwam er heel veel op me af. Veel informatie die ik moest onthouden. Ik kreeg van alles over mezelf te horen wat nieuw was. Ik moest erg wennen aan de manier waarop men in de KKP met elkaar omgaat, niet onbeleefd maar wel duidelijk. De senioren leken zo ver in hun behandeling, dat ik dacht 'was ik ook maar al zo ver'. Toen ik mijn contract maakte, voelde ik me zo geraakt dat ik dacht 'ja, hier gaat het om' maar ik vind het wel erg pijnlijk. Ik zorg inderdaad altijd voor anderen, dat heb ik vroeger geleerd omdat ik altijd voor mijn moeder zorgde. Maar ik wist niet dat ik ook zo bezig ben, dat ik anderen zo zit op te jagen en dat ik alles beter weet en denk dat ik het beter en sneller kan. Of anders gezegd: ik wist het wel, maar ik wilde het niet zien.

Mijn contract werd:

- *Ik ben geen moeder-overste meer.*
- *Ik dans vrij met jullie.*

Ik dans vrij met jullie gaat over het feit dat ik mezelf nooit heb toegestaan om mijn creatieve kant te ontwikkelen. Ik heb gewerkt en gewerkt, maar niets voor mezelf gedaan. Ik word er verdrietig van en wil heel graag samen met mijn man vrij zijn van onnodige zorgen en met hem en anderen kunnen genieten van het leven.

De behandeling

Centraal in de behandeling staat uw behandelcontract, waarin is verwoord waaraan u samen met de staf en uw medepatiënten wilt werken. Alles wat zich afspeelt in de therapieën en in de leefgroep, dus ook het eten, slapen, vrije tijd, maar ook de manier waarop u het weekeinde thuis of in De Viersprong doorbrengt wordt getoetst aan dit contract. De vraag die u zichzelf stelt en die ook door anderen bij alles wat u doet wordt gesteld, luidt: 'levert dit een bijdrage aan de vervulling van het contract, of gaat het hier tegenin?' Door de intensieve omgang met elkaar tijdens de therapiesessies en daarbuiten, krijgt u voortdurend de mogelijkheid u zelf op vele manieren te zien, te beleven en te begrijpen. Om u te helpen naar uw relaties met anderen en met u zelf te kijken en deze te onderzoeken, wordt gebruik gemaakt van de Transactionele Analyse. U wordt steeds uitgenodigd en soms uitgedaagd te oefenen met nieuw gedrag. Het is belangrijk de ruimte te nemen om te experimenteren, om te leren met vallen en opstaan.

Bij opname komt u als 'junior' met drie tot vijf andere nieuwe patiënten tegelijk in een reeds bestaande groep patiënten. De drie tot vijf 'senioren' in de groep zijn reeds zeven weken met hun behandeling bezig. Zij zijn net enkele dagen naar huis geweest om zich buiten De Viersprong te bezinnen op de bereikte resultaten en op de tweede helft van hun behandeling. Deze onderbreking heet daarom 'de memoweek'. De senioren die weten hoe de behandeling in elkaar zit en hier al een eind mee gevorderd zijn, zullen de junioren wegwijs maken, van informatie voorzien en helpen zelf aan het werk te gaan. Zes weken later gaan de senioren van uw groep met ontslag en begint voor u de memoweek. Na die week wordt u senior.

Het programma

Het programma van de Kortdurende Klinische Psychotherapie kent een duur van dertien weken. De behandeling kan in drie fasen worden ingedeeld.

In de eerste fase van zes weken bent u, samen met de andere nieuwkomers, junior in een groep van maximaal negen patiënten. U krijgt uitgebreid informatie over de gang van zaken op de KKP en in de eerste week van de behandeling maakt u uw contract dat de kern van uw problemen bevat. In deze eerste fase brengt u uw problemen in kaart en achterhaalt datgene wat uw problemen in stand houdt. Vrij snel zult u bemerken dat de problemen die u buiten De Viersprong ondervindt in de omgang met anderen en met uzelf zich ook op de KKP voordoen. Ook hier is dus in eerste instantie sprake van herhaling.

Na die confronterende eerste zes weken brengt u een zestal dagen buiten De Viersprong door: de al eerder genoemde memoweek.

In de laatste periode gaat u als het ware terug naar de pijn, in plaats van ervoor te vluchten. U heeft de vaste zich herhalende patronen en valkuilen leren kennen en u leert nu hoe u zich in die situaties staande kunt houden en hoe u op andere, betere manieren met uzelf en anderen kunt omgaan. Met andere woorden, u brengt veranderingen in uw leven aan en werkt aan de consequenties hiervan.

Het programma is opgebouwd uit een elkaar versterkend geheel van therapieën:

Door het contract kan ik duidelijk krijgen hoe ik met anderen omga en ook hoe ik met mezelf omga. De Transactionele Analyse is daar een goed hulpmiddel bij. De KKP is een harde tijd door de confrontaties met mezelf. Toen ik ging onderzoeken hoe ik met complimenten en kritiek omga, of met andere woorden mijn 'strookprofiel' maakte, vielen er opeens een heleboel gevoelens en gebeurtenissen op hun plek. De vrouwelijke sociotherapeut kwam wel heel dichtbij toen ze zei dat ik voor haar niet hoefde te zorgen. Dat maakte me verdrietig en gaf me tegelijk het gevoel dat ik ruimte kreeg voor mezelf. Mijn hele leven pas ik me al aan en ben ik bang dat de ander ziek wordt of me in de steek laat. Daarom probeer ik iedereen te verzorgen en alles onder controle te hebben, zodat niemand ziek of boos wordt. Ik had me nog nooit zo verdrietig gevoeld, maar ik voelde wel dat het goed was en dat ik hier verder mee zou komen.

In de 'memoweek' ben ik naar mijn broer gegaan. Die vertelde dat hij gezien heeft dat ik vroeger bezorgd om moeder was. Het was goed er nu met hem over te praten. Thuis met mijn man voelde ik weer dat ik van hem hou en we hebben gevreeën. Dat was lang geleden. Het zorgen voor de kinderen viel me nog tegen. Ik had er niet altijd zin in, maar ik merkte ook wel dat ik leuke kinderen heb.

psychotherapie, vaktherapie en sociotherapie.

In de psychotherapie verwerft u inzicht in de manier waarop u met uzelf en anderen omgaat. De Transactionele Analyse zal u hierbij handvatten bieden. Ook zult u ontdekken hoe u met uw gevoelens omgaat. U zult onderdrukte gevoelens opnieuw beleven en uiten. Pijn, verdriet, woede en blijdschap gaat u niet langer uit de weg maar zij gaan weer bij u horen. U gaat begrijpen welk verband er is tussen uw klachten, uw leven tot nu toe en gebeurtenissen uit uw verleden.

In de vaktherapie ligt het accent veel meer op expressie door middel van creatieve middelen en beweging. U krijgt situaties aangeboden waar u zonder woorden uitdrukking kunt geven aan datgene wat u bezighoudt. Enkele voorbeelden: boogschieten, poppenspel, bewegingstherapie, creatieve therapie.

Buiten de tijden dat psychotherapie en vaktherapie in het rooster zijn ingepland, trekt u in uw leefgroep met elkaar op. Het dagelijks leven binnen de groep is bij uitstek het werkterrein van de sociotherapie. Hier wordt u de mogelijkheid geboden om met allerlei spontane gebeurtenissen die zich iedere dag voordoen om te gaan en te experimenteren met nieuw gedrag. De therapieën vinden in groepsverband plaats, waarin u uw individuele doelen nastreeft.

De samenwerking in en tussen de groepen onderling, tussen groepen en staf, evenals de onderlinge afstemming van de therapieën en de contacten met de buitenwereld, zijn het domein van de milieutherapie.

De Viersprong beschikt over een eigen huisarts die bij uw behandeling is betrokken en inzage heeft in uw dossier.

De thuissituatie

Op de KKP werkt u met de hulp van het behandelteam en met de steun van andere patiënten aan het zicht krijgen op en het veranderen van oude gedrags- en levenspatronen. U zult de verantwoordelijkheid nemen voor uw eigen aandeel in de problemen en voor het opnieuw inrichten van uw leven. Om inzicht te krijgen in het hoe en waarom van uw problemen wordt u een enigszins van de buitenwereld afgeschermd omgeving aangeboden. Om onderdrukte gevoelens te durven beleven en om met nieuw gedrag te experimenteren, is een voldoende veilige omgeving van belang. Daarom zijn er afspraken gemaakt met betrekking tot bijvoorbeeld telefoneren, bezoek, autorijden, alcohol- en drugsgebruik, maar ook rond medicijngebruik. U moet er dan ook rekening mee houden dat u binnen uw leefgroep geen bezoek kunt ontvangen. Wel kunt u met familie en vrienden afspraken maken waar en wanneer u elkaar in de omgeving van De Viersprong wilt ontmoeten.

Dit wil echter niet zeggen dat u uw netwerk en thuissituatie volledig moet loslaten. Integendeel, contacten onderhouden met partner, familie en vrienden is juist van groot belang. Uw partner of ouders kunnen deelnemen aan een partnergroep of een oudergroep, waardoor zij elkaar kunnen steunen en helpen om in te spelen op uw veranderingsproces. Daarnaast zijn er vier zogenaamde VIP-avonden, waarop u mensen van uw keuze kunt uitnodigen. Doel van deze avonden is de betrokkenheid en het begrip in uw sociale netwerk te vergroten, zodat u steun voelt voor verandering.

Op indicatie kunnen afspraken worden gemaakt voor relatie- of gezinsgesprekken.

Ik heb ook al over mijn werk nagedacht. Het bezoek aan mijn moeder was echter een grote teleurstelling. Ik keek met heel andere ogen naar haar en mijn vader.

Het senior worden vond ik moeilijk, want toen kwamen er veel verantwoordelijkheden op me af. Ik moest de junioren van informatie voorzien en de cultuur van de KKP overdragen. Ik ging me weer opjagen om alles goed te doen en onder controle te houden. Ik wist weer alles beter en kon alles vlugger dan anderen en was snel geïrriteerd. Echt oud gedrag! Maar ik merkte ook hoe het contact met de therapeuten al veranderd was. Ik kon hen vertrouwen. In deze periode voelde ik dat ik echt wilde veranderen. Ik wilde graag mijn verhaal vertellen, want ik voelde zoveel verdriet en ik begon ook ontzettend boos te worden. Dat was voor mij een belangrijke ontdekking. Tijdens het boogschieten merkte ik hoe kwaad ik was. Niet alleen op mijn moeder maar ook op mijn vader, want hij heeft er nooit iets aan gedaan om mij te helpen. Toen ik tijdens de groepspsychotherapie voelde hoe boos ik was en dat uitwerkte, kon ik me voor het eerst los voelen van al dat negativisme. Het was alsof ik toen pas zag dat dit patroon niet vanzelfsprekend was.

De werksituatie

Omdat u mogelijk in uw arbeidsleven ook problemen tegenkomt, organiseert De Viersprong enkele malen per jaar een avond waarbij u kennis kunt maken met het werk van arbeidsreïntegratiebureaus. Bovendien kunt u deelnemen aan het programma arbeid en opleiding, dat voorziet in individuele begeleiding en deelname aan maandelijkse groepsbijeenkomsten.

Een dag op de KKP

Een dag op de KKP telt meerdere therapieblokken. Tijd en structuur zijn belangrijk tijdens de behandeling. Vandaar dat het dagprogramma strak is geregisseerd. Binnen iedere therapiegroep zijn er taken die wekelijks verdeeld worden, zoals bijvoorbeeld de groep vertegenwoordigen in overlegorganen, boodschappen doen, koken, zorgen voor eventuele zieken, sleuteldienst, het verzorgen van koffie en thee.

Een dagindeling kan er als volgt uitzien:

07.45 - 08.15 uur	ontbijt
08.30 - 10.00 uur	groepspsychotherapie
10.00 - 10.30 uur	koffie
10.35 - 12.30 uur	creatieve therapie
12.45 - 13.15 uur	lunch
13.30 - 13.50 uur	weekeindoverleg
14.00 - 15.00 uur	boogschieten
15.00 - 15.30 uur	koffie
15.35 - 16.35 uur	contractbespreking
17.00 - 18.00 uur	vrije invulling
18.00 - 18.30 uur	diner
20.00 - 20.30 uur	koffie
22.30 - 22.45 uur	weltherusten

Behandeleffect en nazorg

De grote meerderheid van de patiënten dat op de KKP wordt behandeld, verlaat De Viersprong na drie maanden in het besef dat zij belangrijke veranderingen in haar leven hebben aangebracht. De klachten die de patiënten bij aanmelding vertoonden, zijn sterk verminderd of zelfs geheel verdwenen. Dit betekent niet dat het behouden van het bereikte resultaat en het integreren van de veranderingen in het dagelijks leven als vanzelf verlopen. Uit onderzoek weten we dat patiënten hiervoor een forse inspanning moeten leveren en vaak met vallen en opstaan vorderingen boeken. In de loop van de behandeling zal de staf van de KKP u informeren over nabehandeling die geboden kan worden om u bij dit proces te helpen.

De Viersprong streeft voortdurend naar verbetering van de kwaliteit en het effect van de behandelingen. Alle vormen van behandeling worden wetenschappelijk onderzocht en op basis van bevindingen zonodig bijgesteld, zodat we volgende groepen patiënten nog beter van dienst kunnen zijn.

We hechten daarom ook veel waarde aan de ervaringen van patiënten die in De Viersprong in behandeling zijn of zijn geweest. Bij het begin van de behandeling en op enkele momenten na afloop van de behandeling, wordt u gevraagd een aantal vragenlijsten in te vullen om dit onderzoek mogelijk te maken.

Ik heb in een volgende groepszitting besloten dat ik mezelf de ruimte geef en dat ik niet meer verantwoordelijk ben voor anderen. Ik kan zelf zorgen voor mijn geluk.

Het afscheid maakt me verdrietig. Ik heb hier een verandering voor mezelf kunnen maken die mij het leven kan laten leiden dat ik zou willen. Ik heb mijn contract vervuld en daar ben ik blij om. Ik ga een gesprek aanvragen met de bedrijfsarts om over mijn werk te praten en ik heb er zin in om samen met mijn gezin te gaan genieten van mijn leven.

Rechten en regels

Op de KKP wordt u lid van een leefgroep. De hier geldende huisregels en werkafspraken zijn tot op zekere hoogte anders dan thuis, in de opleiding of op het werk. De leefgroep in De Viersprong heeft als doel een zo grondig mogelijke verandering van uw omgang met uzelf en anderen mogelijk te maken. Het is daarom belangrijk dat u tot zelfstandige keuzes en een eigen verantwoordelijkheid komt. De huisregels zijn er niet om u in te perken of te betuttelen, maar de zoektocht naar 'wie ben ik' beter mogelijk te maken. Huisregels en werkafspraken hebben in het leefmilieu van De Viersprong niet het karakter van strikte geboden en verboden, maar blijven regelmatig onderwerp van gesprek.

Meer informatie over regels, uitgangspunten, voorwaarden en uw rechtspositie, krijgt u tegelijkertijd met de bevestiging van uw opname. U kunt deze informatie ook eerder opvragen bij De Viersprong.

De afgelopen jaren zijn er nogal wat patiëntenrechten in wetgeving vastgelegd. Zonder er hier uitgebreid op in te gaan, noemen we de belangrijkste rechten: In de WGBO (Wet Geneeskundige Behandelingsovereenkomst) is onder meer geregeld, dat u recht heeft op informatie, zodat u een goede keuze voor een behandeling kunt maken en met uw behandelaar een behandelovereenkomst kunt sluiten. U heeft recht op inzage in uw dossier, u heeft de plicht uw behandelaar van goede informatie over uw probleem te voorzien, en mee verantwoordelijkheid te nemen voor de uitvoering van het behandelplan.

In de Wet klachtrecht is geregeld dat u een klacht over uw behandeling kunt indienen bij een klachtencommissie. Uiteraard nadat u eerst met de betrokken behandelaar geprobeerd heeft uw klacht op te lossen. Tevens is er een patiëntenvertrouwenspersoon die u kan helpen bij klachten.

In de Wet medezeggenschap cliënten zorgsector is geregeld dat de patiëntenraad van De Viersprong adviesrecht heeft over het (behandel)beleid van de instelling. De KKP heeft vertegenwoordigers in de patiëntenraad.

Samenvattingen van deze wetgeving liggen voor u ter inzage op de behandelafdeling en bij de receptie.

Second opinion

Patiënten die aarzelingen en/of twijfels hebben over het onderzoek en/of het behandeladvies kunnen, indien zij daar prijs op stellen, een second opinion aanvragen.

De Viersprong heeft met een aantal andere GGZ-instellingen de mogelijkheid gecreëerd om een second opinion aan te vragen. De procedure en de namen van de collega-instellingen zijn binnen De Viersprong bekend.

Psychotherapeutisch Centrum De Viersprong

Bezoekadres: De Beeklaan 2, 4661 EP Halsteren

Postadres: Postbus 7, 4660 AA Halsteren

Telefoon: 0164 632200

Fax: 0164 632220

Website: www.deviersprong.nl

E-mail: info@deviersprong.nl