

# Brochure poliklinische behandeling en deeltijdbehandeling

*Betty, 53 jaar*

*Ik heb eigenlijk altijd al last gehad van onzekerheidsgevoelens en angsten. Tien jaar geleden, na mijn scheiding, heb ik ook een periode diep in de put gezeten, maar ik moest altijd maar door vanwege de kinderen. Twee jaar geleden, na het uit huis gaan van de kinderen en vooral na overlijden van mijn moeder, ging het echt mis. Ik sliep slecht, had nergens zin meer in, kreeg allerlei lichamelijke klachten en durfde op den duur nauwelijks de deur meer uit. Ook in mijn werk als secretaresse liep ik steeds meer vast. Ik kreeg mijn werk niet op tijd af en piekerde er thuis vaak over of ik alles wel goed had gedaan. Echt goed heb ik eigenlijk nooit gefunctioneerd op mijn werk. In functioneringsgesprekken kreeg ik altijd te horen dat ik me te weinig liet zien.*

*Mijn huisarts raadde me aan om in psychotherapie te gaan. Het advies van De Viersprong was om de deeltijd 40+ te gaan volgen.*

*De eerste tijd was het moeilijkst, hoewel ik veel van mijn problemen herkende bij anderen. Maar na een paar maanden lukte het me weer om aan het werk te gaan. Na een jaar had ik het gevoel dat ik het weer alleen kon. Ik kan weer genieten.*

## De Viersprong

Psychische problemen ontstaan niet zomaar. Soms hebben ze al een lange geschiedenis en vaak zijn ze begrijpelijk tegen de achtergrond van eerdere ervaringen. Het is bekend dat mensen in hun leven steeds dezelfde patronen herhalen, zelfs wanneer dat vervelende gevolgen heeft en tot psychische problemen leidt. Een psychotherapeutische behandeling kan dan uitkomst bieden.

Wanneer u deze informatie leest, dan overweegt u waarschijnlijk een behandeling in Psychotherapeutisch Centrum De Viersprong of is in samenspraak met het intake team al gekozen voor één van de poliklinische of deeltijdbehandelingen. In deze brochure kunt u lezen voor wie de poliklinische of deeltijdbehandeling van De Viersprong is bedoeld, welke specifieke behandelingen er zijn en wat een behandeling voor u kan betekenen.

## Poliklinische en deeltijdbehandeling

Wanneer u voor het eerst of bij herhaling in uw leven vastloopt vanwege psychische problemen, dan kan een poliklinische behandeling u weer op weg helpen. In de intake wordt met u onderzocht welke behandelvorm voor u het meest geschikt is. Een poliklinische behandeling bestaat meestal uit gesprekken met een psychotherapeut die één keer per week plaatsvinden. In totaal kunt u maximaal 25 sessies of maximaal 50 sessies volgen. Het is afhankelijk van uw diagnose of u in aanmerking komt voor 25 of voor 50 sessies. Voor sommige mensen zijn wekelijkse poliklinische gesprekken onvoldoende om fundamentele veranderingen te realiseren. De Viersprong heeft daarom ook vormen van psychotherapeutische deeltijdbehandeling opgezet en biedt in beperkte mate ook psychoanalytische behandelingen, die niet gelimiteerd zijn tot 25 of 50 sessies.

## Voor wie

Poliklinische of deeltijdbehandeling is bedoeld voor volwassenen en jeugdigen vanaf 14 jaar met uiteenlopende klachten en problemen:

- depressieve klachten, angsten, fobieën, dwanghandelingen, intimiteitproblemen, eetstoornissen, minderwaardigheidsgevoelens, faalangst, seksuele problemen en lichamelijke klachten die een psychische oorsprong hebben;
- problemen in contacten met anderen;
- problemen in werk of opleiding;
- problemen als gevolg van onverwerkte ervaringen uit het verleden, zoals belastende en traumatische (jeugd)ervaringen.

Poliklinische of deeltijdbehandeling is bestemd voor mensen die:

- in staat zijn om, ondanks hun problemen, op een voor henzelf en voor anderen aanvaardbaar niveau te functioneren in het dagelijks leven;
  - hun dagelijkse bezigheden zo min mogelijk willen laten verstoren door de behandeling;
  - bereid en in staat zijn zichzelf en hun problemen onder de loep te leggen.
- Soms is poliklinische of deeltijdbehandeling aangewezen voor mensen die:

- opgenomen zijn geweest in De Viersprong of in een ander centrum voor klinische psychotherapie, maar nog een vorm van poliklinische nabehandeling nodig hebben;
- in aanmerking komen voor opname in De Viersprong of in een ander centrum voor klinische psychotherapie, maar hier nog niet aan kunnen beginnen om uiteenlopende redenen.

### **Het doel**

Het doel van poliklinische of deeltijdbehandeling is dat uw klachten en problemen verdwijnen of verminderen zodat ze u niet meer belemmeren in uw dagelijks leven. De wijze waarop dit wordt bewerkstelligd is afhankelijk van onder meer de behandelvorm die u volgt. In sommige behandelingen staat het onderzoeken van de achtergronden van uw klachten en het leren kennen en doorbreken van herhalingspatronen centraal. Andere behandelingen zijn meer gericht op het aanleren van nieuwe vaardigheden.

### **De behandelvormen**

De Viersprong biedt verschillende vormen van psychotherapie poliklinisch of in deeltijd: individuele psychotherapie, groepspsychotherapie, relatietherapie en gezinstherapie behoren tot de mogelijkheden.

Naast deze gebruikelijke behandelvormen biedt De Viersprong tevens:

- specifieke deskundigheid met betrekking tot problemen als gevolg van seksueel misbruik;
- gecombineerde behandelvormen bestaande uit psychotherapie en vaktherapie (creatieve therapie of lichaamsgerichte therapie);
- psychoanalytische behandelingen;
- cognitieve gedragstherapie en schematherapie;
- deeltijdbehandelingen.

### **Psychoanalytische behandelingen**

Tot de psychoanalytische behandelingen worden psychoanalytische psychotherapie en psychoanalyse gerekend. Psychoanalytische psychotherapie bestaat uit sessies van drie kwartier die een of twee keer per week plaatsvinden. Een psychoanalyse heeft een frequentie van vier of vijf keer per week. Psychoanalytische behandelingen nemen over het algemeen enkele jaren in beslag. Om voor een niet-gelimiteerde psychoanalytische behandeling in aanmerking te komen moet u een intake doorlopen die uitgebreider is dan die gebruikelijk is op de Viersprong.

### **Cognitieve gedragstherapie en schematherapie**

Cognitieve gedragstherapie is een vorm van therapie waarin meestal kortdurend (maximaal 25 zittingen) en klachtgericht wordt werkt. De sessies vinden één keer per week plaats en duren drie kwartier. Schematherapie bevat elementen van cognitieve therapie maar is uitgebreider: De schematherapie richt zich zowel op klachten als op persoonlijkheidsproblematiek. Bij schematherapie gaat het vaak om een langer durende therapie van enkele jaren. De sessies bij schematherapie duren ook drie kwartier en vinden één of twee keer per week plaats.

## **De deeltijdbehandelingen**

De *Deeltijd Adolescenten* is bedoeld voor jongeren tussen de 14 en 17 jaar. De behandeling bestaat uit groepspsychotherapie, vaktherapie, sociotherapie, en gezinstherapie, en neemt twee dagdelen per week in beslag. Er nemen maximaal 9 jongeren deel. In de groepspsychotherapie kun je praten over je problemen en over andere zaken die je bezighouden. De vaktherapie bestaat uit dramatherapie en psychomotorische therapie. Eén keer per maand vindt gezinstherapie plaats. In de behandeling leer je te onderzoeken hoe je problemen in elkaar zitten en wat je eraan kunt doen.

De behandeling vindt plaats op dinsdag en donderdag van 14.30 tot 18.30 uur.

De *Deeltijd Jongvolwassenen* is bedoeld voor de leeftijdsgroep van 18 tot 23 jaar. De behandeling bestaat uit groepspsychotherapie en vaktherapie, en neemt twee dagdelen per week in beslag. Er nemen maximaal 9 jongeren deel. In de groepspsychotherapie kun je praten over je problemen en over andere zaken die je bezighouden. De vaktherapie bestaat uit dramatherapie en psychomotorische therapie. Eén keer per maand vindt gezinstherapie plaats. Voor praktische problemen, zoals problemen met werk of opleiding, kun je een beroep doen op een maatschappelijk werker. In de behandeling leer je te onderzoeken hoe je problemen in elkaar zitten en wat je eraan kunt doen.

De behandeling vindt plaats op dinsdag en donderdag van 14.30 tot 18.30 uur.

De *Deeltijdbehandeling Gezinnen* is bedoeld voor gezinnen met pubers/ adolescenten en biedt een gespecialiseerd programma aan gezinnen met uiteenlopende problemen. Gemiddeld vier gezinnen vormen een gezinsgroep, die samen het behandeltraject doorlopen. Aan de gezinsdeeltijdbehandeling is een multidisciplinair team verbonden. Drie gezinstrainers, twee systeem-(psycho)therapeuten, een psychiater en een coördinator/ psychotherapeut maken hier deel van uit. De behandeling bestaat uit een programma van negen dagen en een tussentijds huisbezoek. Het begint met de bespreking van de behandeldoelen en het laatste onderdeel is de eindevaluatie. Het gaat om vijf vrijdagen en vier zaterdagdagen van 9.30 tot 15.30 uur.

De *Deeltijd 20-40* is bedoeld voor mensen tussen de 20 en 40 jaar.

De behandeling bestaat uit groepspsychotherapie, vaktherapie en sociotherapie, en neemt twee dagen per week in beslag. Er nemen maximaal 9 personen deel. In de groepspsychotherapie kunt u praten over uw problemen en deze leren begrijpen vanuit uw levensgeschiedenis. De vaktherapie bestaat uit dans-, beweging- en dramatherapie en alternerend beeldende en lichaamsgerichte therapie. De sociotherapie richt zich op situaties in het hier en nu. De behandeling is gericht op bewustwording van wat u denkt en voelt en op het onderzoeken van de achtergronden van uw klachten en problemen. U kunt vanuit meerdere therapeutische invalshoeken aan uw problemen werken. De behandeling vindt plaats op maandag en woensdag van 8.30 tot 15.00 uur.

De *Deeltijd 40+* is bedoeld voor mensen tussen de 40 en de 60 jaar. De behandeling bestaat uit groepspsychotherapie en vaktherapie, die aaneensluitend op één dag gegeven worden. Er nemen maximaal 9 personen deel. In de groepspsychotherapie kunt u praten over uw problemen en over andere zaken die u bezighouden. De vaktherapie bestaat uit creatieve therapie en lichaams- en bewegingsgerichte therapie. De behandeling is gericht op bewustwording van wat u denkt en voelt en op het onderzoeken van de achtergronden van uw klachten en problemen. De behandeling vindt plaats op maandag van 13.30 tot 17.45 uur.

De *Deeltijdbehandeling Mentalization Based Treatment (MBT)* is bestemd voor mensen vanaf ongeveer 18 jaar met een ernstige borderline persoonlijkheidsstoornis. Tijdens de behandeling krijgen patiënten gedurende 18 maanden vijf dagen per week een deeltijdprogramma aangeboden. In een groep van circa 8-10 personen krijgen zij dagelijks een gevarieerd programma aangeboden. Iedere ochtend is er groepstherapie. In de middag is er een gestructureerd programma, waaronder twee keer creatieve therapie beeldend, een schrijfgroep, medicatiespreekuur, ontspanningsoefeningen, huishoudelijk overleg en een groepsactiviteit. Elke week wordt een sessie Cognitieve Gedragstherapie aangeboden, waarbij de patiënt probleemoplossende vaardigheden kan leren. Een keer per week heeft de patiënt individuele psychotherapie. Tevens zijn er individuele begeleidende gesprekken met de persoonlijk begeleider gericht op sociale en maatschappelijke problemen. Het programma loopt van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 15.30 uur.

### **De thuissituatie**

Psychische problemen hebben meestal ook invloed op gezinsleden. Een behandeling kan verlichting geven, maar gezinsleden moeten vaak ook wennen aan de veranderingen die door de behandeling teweeg worden gebracht. De Viersprong biedt daarom gezinsleden de mogelijkheid tot een gesprek met één van de medewerkers van de polikliniek. Vanuit het oogpunt van privacy zal die medewerker níét uw eigen psychotherapeut zijn. Daarnaast bestaat de mogelijkheid tot deelname aan de partnergroep. Aan uw partner of aan andere gezinsleden wordt geen informatie verstrekt over u of over uw behandeling. Indien uw gezinsleden zelf kampen met ernstige problemen, dan kunnen zij zich aanmelden voor behandeling in De Viersprong.

### **Het behandel-effect**

De resultaten van wetenschappelijk onderzoek tonen aan dat onze poliklinische en deeltijdbehandelingen doorgaans leiden tot goede resultaten. De Viersprong streeft echter voortdurend naar verbetering van de kwaliteit van behandelingen. Alle vormen van behandeling worden wetenschappelijk onderzocht en op basis van bevindingen zonodig bijgesteld. We hechten daarom veel waarde aan de ervaringen van patiënten die bij De Viersprong in behandeling zijn of zijn geweest. Voordat u in behandeling komt en op enkele momenten na afloop van de behandeling, wordt u gevraagd een aantal vragenlijsten in te vullen. U bent uiteraard vrij om te beslissen of u hier wel of niet aan meewerkt. Uw beslissing heeft geen consequenties voor de behandeling.

## Rechten en plichten

Zowel voor patiënten als voor behandelaren zijn verschillende rechten en plichten wettelijk vastgelegd. Zo hebben behandelaren een beroepsgeheim, wat betekent dat er geen persoonlijke gegevens aan derden worden verstrekt, tenzij u daar schriftelijk toestemming voor heeft gegeven. U heeft recht op informatie over uw diagnose en behandeling en recht op inzage in uw dossier. Het is uw plicht zo volledig mogelijk informatie te geven aan uw behandelaar.

Wanneer u vragen heeft of ontevreden bent over uw behandeling, dan is het raadzaam dit met uw behandelaar te bespreken. Als dit niet tot het gewenste resultaat leidt, kunt u contact opnemen met de manager van de polikliniek. Klachten over uw behandeling kunt u ook schriftelijk indienen bij de klachtencommissie van De Viersprong of bespreken met de patiëntenvertrouwenspersoon. Een uitgebreide brochure over rechten en plichten, informatie over de klachtencommissie en de patiëntenvertrouwenspersoon kunt u vinden bij de receptie van De Viersprong (Informatiemap voor patiënten).

Psychotherapeutisch Centrum De Viersprong  
De Beeklaan 2  
Postbus 7  
4660 AA Halsteren  
Telefoon: 0164 632200  
Fax: 0164 632220  
Website: [www.deviersprong.nl](http://www.deviersprong.nl)  
E-mail: [info@deviersprong.nl](mailto:info@deviersprong.nl)

*Versie 25 november 2006*