

Centrum voor Psychotherapie

Algemene informatie over de behandeling

'Er waren perioden waarin het goed met me ging, maar toch kwam ik steeds weer in de knoop. Hier werd ik onzeker van. Ik werd angstig, sliep slecht en trok me vaak terug. Op een gegeven moment begreep ik dat ik dit niet zelf kon oplossen. Daarom heb ik hulp gezocht.'

Voor wie?

Bij het Centrum voor Psychotherapie komen mensen in de leeftijd van 18 tot 60 jaar in behandeling die zijn vastgelopen in hun leven, werk, relatie, studie. Een eerdere behandeling heeft niet voldoende geholpen. Ze zijn bijvoorbeeld ontevreden, ongelukkig, hebben lichamelijke klachten, voelen zich angstig, somber, zijn boos, hebben eet- of slaapproblemen, last van dwanggedachten of dwanghandelingen of zelfdestructief gedrag, ze zijn gespannen en prikkelbaar, voelen leegte, zinloosheid. Dit alles kan soms leiden tot gedachten over zelfdoding of pogingen daartoe. De overeenkomst tussen alle cliënten in het Centrum voor Psychotherapie is dat er sprake is van persoonlijkheidsproblematiek.

Het doel van de behandeling is om meer grip te krijgen op het leven. Door de behandeling herkent u patronen waardoor u eerder bent vastgelopen. In het contact met anderen doet u nieuwe ervaringen op, waardoor u anders gaat denken, voelen en handelen. U ziet uw eigen leven in een nieuw perspectief. Nog niet alles is opgelost, maar u kunt eindelijk weer verder door andere keuzes te maken.

Wat gebeurt er voorafgaande aan de behandeling?

Aanmelding

U meldt zich telefonisch bij ons aan. Wij sturen u dan een vragenlijst en vragen u schriftelijk toestemming om informatie op te vragen bij eerdere behandelaars. Uit deze schriftelijke aanmeldgegevens en uw levensverhaal blijkt of het Centrum voor Psychotherapie u mogelijk een passende behandeling kan bieden. Er is altijd een verwijzing van de huisarts nodig.

Intake

Als dat zo is, starten wij de intakeprocedure en nodigen wij u uit voor een eerste individueel intakegesprek. De intakeprocedure bestaat uit verschillende onderdelen waarbij wij ook uw partner en/of familie betrekken. Met de verzamelde gegevens stellen wij vast welke behandeling passend voor u is en dit bespreken wij met u.

Introductiegroep

Als wij u een passende behandeling kunnen bieden en u besluit bij ons in behandeling te komen, plaatsen wij u op de wachtlijst voor de hoofdbehandeling. U start al wel met het deelnemen aan de wekelijkse introductiegroep waarin u alvast kunt kennismaken met onze werkwijze. U blijft in deze groep tot er plaats is in de hoofdbehandeling. Deze introductiegroep is eenmaal per week van 9 tot 13 uur.

De behandeling bij het Centrum voor Psychotherapie vindt plaats in een therapeutisch behandelmilieu. Binnen die leefgemeenschap komt u thema's tegen die u ook buiten

het centrum tegenkomt. In deze leef- en therapieomgeving kunt u experimenteren met nieuw gedrag. Er zijn verschillende therapieonderdelen zoals groepspsychotherapie, sociotherapie en non-verbale therapie (zowel beeldende als psychomotorische). Verder zijn er huis- en corveetaken.

Naast het vaststellen van de intensiteit van je behandeling, kijken we in de intake ook welke behandelafdeling het beste bij je past op basis van je problematiek. We zoeken samen met jou naar de optimale behandelvorm op dit moment in je leven. Er zijn twee behandelclusters:

S-cluster

In het S-cluster (schemagerichte cluster) zijn cliënten in behandeling die meer geneigd zijn eerst te doen en dan te denken. Deze mensen zijn vaak wat impulsiever, en daarom is het van groot belang om te leren stilstaan bij wat er beleefd wordt, vóórdat er gereageerd wordt. Daarnaast is er aandacht voor het aanleren van allerlei sociale en emotieregulerende vaardigheden. Het schematherapiecluster biedt een meer steunende vorm van psychotherapie, namelijk schematherapie volgens de Farrell & Shaw-methodiek. Dit model biedt wat meer houvast in de vorm van sturing van therapeuten, ervaringsoefeningen en uitleg.

O-cluster

In het O-cluster (ontdekkend cluster) zijn cliënten in behandeling die geneigd zijn meer te denken dan te doen, en daarom vaak niet in beweging komen. Een belangrijk doel is om geconfronteerd te worden met wat vermeden wordt. In deze groep zijn de therapeuten wat minder sturend hetgeen meer vraagt van de emotieregulatie van cliënten. Het O cluster biedt een psychodynamisch georiënteerde behandeling (op basis van het 'Dynamic Interpersonal Therapy'-model), waarin de principes van het mentaliseren gebruikt worden.

Welke behandelmogelijkheden zijn er?

In het Centrum voor Psychotherapie ga je in een groep aan het werk met je problemen, samen met cliënten die vergelijkbare problemen hebben. Ook je familie en andere belangrijke mensen in je leven worden nauw betrokken bij de behandeling. We bieden dagbehandeling of klinische behandeling, van minimaal twee tot maximaal vier dagen per week. Een vierdaagse behandeling duurt 30 weken en een tweedaagse behandeling duurt 36 weken.

Na de intake bepalen we in overleg met jou welke behandelvorm en behandelintensiteit het beste bij jouw behandelvraag past. Tijdens jouw behandeling kunnen we de vorm bijstellen, afhankelijk van wat nodig is. Volg je een klinische behandeling, maar past het in je behandeling om weer thuis te slapen, dan kan dit. Andersom kan het nodig zijn om een dagbehandeling tijdelijk om te zetten in een klinische behandeling. Hoewel de vorm van je behandeling dan verandert, blijf je in de vertrouwde behandelgroep en bij dezelfde therapeuten.

Wie zijn betrokken bij de behandeling?

Tijdens uw behandeling krijgt u te maken met een groot aantal hulpverleners. Een vast punt is uw eigen therapiegroep van negen personen, daarnaast is er een behandelaar die verantwoordelijk is voor de coördinatie van uw behandeling.

Afsluiting van de behandeling

Ruim voor het einde van uw behandeling gaat u zich oriënteren op de periode na de hoofdbehandeling.