Connect
Pro Persona

Centrum voor Psychotherapie

Informatie voor cliënten
Van overleven naar voluit leven

© Connect CvP Cliëntenfolder 01.2022

Je zit al een langere tijd niet goed in je vel. Op steeds dezelfde punten in je leven loop je vast. Je hebt al geprobeerd te veranderen. Waarschijnlijk heb je ook al behandelingen achter de rug, maar het lukt niet, je komt er niet uit. Nu is de maat vol. Je wilt weer grip krijgen op je leven en je problemen nu echt grondig aanpakken.

Herken jij jezelf in deze beschrijving? Dan kan intensieve (dag-)klinische psychotherapie jou helpen. Met behulp van deze therapievorm krijg je helder wat er aan de hand is, waardoor je bent vastgelopen in bepaalde patronen en hoe je die patronen doorbreekt. Samen met groepsgenoten en therapeuten werk je intensief aan jezelf, zodat je weer verder kunt met je leven.

'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 kon oplossen. Daarom heb ik hulp gezocht.'

Centrum voor Psychotherapie is een gespecialiseerd behandelcentrum voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek die bereid zijn zich actief in te zetten om hun leefsituatie te veranderen. Het Centrum voor Psychotherapie heeft een locatie in Lunteren.

Met welke problemen kun je hier terecht?

Als je keer op keer vastloopt, vaak op meerdere levensgebieden, kun je bij het Centrum voor Psychotherapie terecht. Je komt bijvoorbeeld steeds dezelfde lastige thema's tegen in relaties met partners, vrienden of collega's. Thema's die je belemmeren in het contact. Of je merkt dat je onzekerheid op het gebied van identiteit, eigenwaarde of seksuele geaardheid zo groot is, dat die jouw ontwikkeling in de weg staat.
Door deze problemen voel jij je al langere tijd ongelukkig, wat zich uit in bijvoorbeeld angst, somberheid of boosheid, eet- en slaapproblemen of gevoelens van eenzaamheid.

De overeenkomst tussen alle cliënten die in het Centrum voor Psychotherapie in behandeling zijn, is dat er sprake is van persoonlijkheidsproblematiek.
Voor meer informatie over persoonlijkheidsproblematiek verwijzen we je naar *www.kenniscentrumps.nl*

Wanneer kom ik in aanmerking voor behandeling in het Centrum voor Psychotherapie?

- Er is sprake van persoonlijkheidsproblematiek, waarbij jouw problemen langdurig aanwezig zijn, en op diverse gebieden (werk, relaties, etc.) tot klachten leiden.
- Je bent tussen de 18 en 60 jaar, en jouw woonplaats maakt niet uit.

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 34 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.

Aanmelding en intake

Aanmelding
Je meldt je aan voor de behandeling via het secretariaat van het centrum. Na toestemming van jou wordt aan je voorgaande hulverleners informatie gevraagd. Er is altijd een verwijzing nodig van een huisarts.

De intake
Na de aanmelding en een eerste dossierscreening, krijg je diverse vragenlijsten toegestuurd met vragen over jouw problemen en klachten. Daarna wordt je uitgenodigd voor een intake met een behandelaar. Het eerste gesprek is individueel en daarna wordt je samen met familie, en soms ook vrienden uitgenodigd voor een zgn. systeemintake. Wanneer nodig, breiden we de intake uit met extra diagnostisch onderzoek. Zo krijgen we een zo goed mogelijk beeld van wat je nodig hebt en welke behandeling bij jou past.

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.

Je kunt meer informatie over de intake en de systeembehandeling vinden op de website:
https://propersonaconnect.nl/centrum-voor-psychotherapie/

Schematherapie cluster

In het schematherapie 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 sociale vaardigheden. Het schemacluster biedt een meer steunende vorm van psychotherapie met onder andere schematherapie en aandachtsgerichte cognitieve therapie.

Psychodynamische cluster

In het psychodynamische 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. Dit cluster biedt een psychodynamisch georiënteerde behandeling, waarin de principes van het mentaliseren gebruikt worden.

'Dankzij de snelle en uitgebreide intakeprocedure kon ik mijn problemen niet meer voor mij uit schuiven, maar pakte ik ze eindelijk aan.'

De introductiegroep
Na de intake sluiten we samen een behandelovereenkomst, en start je direct in de wekelijkse introductiegroep (een dagdeel). Daar maak je kennis met een aantal therapievormen en ervaar je hoe het is om in een groep te zijn.

Wie zijn betrokken bij de behandeling?

Tijdens jouw behandeling krijg je te maken met een groot aantal hulpverleners. Een vast punt is jouw eigen therapiegroep van negen personen, daarnaast is er een regiebehandelaar die verantwoordelijk is voor de coördinatie van uw behandeling. Daarnaast zijn er diverse behandelaren betrokken bij jouw behandeling, en vormen zij het multidisciplinaire behandelteam.

De behandeling

Samen met jouw groep en regiebehandelaar maak in je in de eerste fase van de behandeling, jouw behandeldoelen zo concreet mogelijk en leg je deze vast in een behandelplan.
In jouw groep vertel je de groepsleden over wat je in jouw leven hebt meegemaakt en waar je in vastloopt. Door elkaar te leren kennen leer je elkaar ook begrijpen. Met de doelen uit je behandelplan ga je in diverse therapieën aan het werk.

De behandeling vindt plaats vanuit een 'samenhangend behandelmodel'; samen met de andere groepen en de therapeuten vorm je een leefgemeenschap waarbinnen je vorm geeft aan een constructieve leef- en therapieomgeving.
Binnen deze leefgemeenschap merk je dat thema's uit jouw leven zich herhalen. In de behandeling kun je deze thema's aanpakken en experimenteren je met nieuw gedrag. Je bespreekt wat je in de therapie beleeft, maar ook wat je in je thuissituatie tegenkomt.

Verloop dagbehandeling
De dagbehandelingen zijn op werkdagen van half negen tot vijf uur. Er zijn in Lunteren behandelingen van twee tot vier dagen per week. 's Nachts en in de weekenden ben je altijd thuis.

Verloop klinische behandeling (Lunteren)
Is je behandeling klinisch, dan slaap je vier nachten per week bij ons (vanaf zondagavond). In het weekend ga je altijd naar huis. Overdag volg je diverse therapieën met je groep. Zelfs in de avonden breng je jouw tijd met je groepsleden door. Bijvoorbeeld door gezamenlijk te sporten, te koken, te ontspannen of iets anders te ondernemen. Zo leer je hen op een andere manier kennen, terwijl je werkt aan je problematiek. Een keer per week mag je bezoek ontvangen.

Welke therapievormen zijn er?
Het behandelprogramma bestaat uit onder andere de volgende groepstherapieën:

- In de psychotherapie onderzoek je jouw wensen, angsten en gevoelens over jezelf en anderen. Zo krijg je zicht op de patronen waarmee je worstelt en hun herkomst.
- Sociotherapie richt zich op het dagelijks leven. Hierbij is het niet de vraag waarom je iets doet, maar hoe je dat doet. Je omgang met andere cliënten is hierbij belangrijk.
- In vaktherapie beeldend, geef je vorm aan wat je bezighoudt met allerlei beeldende materialen. Gedachten, ideeën, problemen, maar ook behoeften en verlangens. Je kunt experimenteren, fouten maken, opnieuw beginnen en spelen.In psychomotorische therapie staat je lichaam centraal. Je legt verbanden tussen de signalen die jouw lichaam geeft en je problematiek. Je experimenteert hoe je emoties uit met sport, spel en bewegingsoefeningen.
- Met huis-, tuin- en keukentaken leer je samenwerken in de groep en draag je bij aan de leefgemeenschap.

Evaluatie
Het behandelplan en behandelverloop worden op vooraf vastgestelde tijden geëvalueerd. Dit gebeurt op basis van jouw eigen evaluatie, de evaluatie van jouw groep en team, en op basis van de vooraf door jou ingevulde digitale vragenlijsten.
Na de behandelevaluatie stuur je, wanneer nodig, de behandeling bij in een ‘rode draad gesprek’ met jouw regiebehandelaar, de behandeling bij.

Na de hoofdbehandeling

Al in de laatste fase van jouw hoofdbehandeling, is het tijd om naar de toekomst te kijken; om je werk of studie te hervatten en weer deel te nemen aan het sociale leven. De meeste cliënten hebben daarnaast nog enige tijd begeleiding nodig. Wij helpen je zoeken naar gepaste vervolgbehandeling, binnen of buiten ons centrum. Wij helpen je zoeken naar gepaste vervolgbehandeling, binnen of buiten ons centrum.

‘Mijn behandelprogramma heeft 30 weken geduurd. Dit lijkt lang, maar de tijd vloog om. Ik merk dat ik door verschillende fasen ging tijdens de behandeling.

Eerst was het wennen: aan de groep, de behandelaars en de sessies. Daarna heb ik intensief gewerkt om de herkomst van mijn problemen te ontdekken. Dat was soms heftig en emotioneel. Ik heb veel steun gehad van mijn groepsgenoten.
Nu ik mijn gedrag snap en onder controle heb, ga ik anders met situaties en problemen om. Momenteel ga ik een dag in de week naar de polikliniek. Met de hulp van de therapeut hoop ik werk te vinden dat bij mij past.’

’De behandeling kost soms veel zweet en tranen. Niet alleen tijdens de sessies, maar ook erbuiten ben ik met mijn problemen bezig. Mijn groepsgenoten confronteren mij met mijn gedrag. Dat is soms moeilijk, maar ik merk dat het steeds een stukje beter gaat.’

Welke resultaten mag je verwachten?

Na de behandeling heb je zicht op de aard en de herkomst van de patronen waarin je steeds vastloopt in je leven. Je hebt nieuwe ervaringen opgedaan in denken, voelen en gedrag; zowel in contact met groepsleden als in je leven buiten het centrum. Je ziet je eigen leven en het contact met belangrijke mensen in je omgeving in een nieuw perspectief. Misschien zijn jouw problemen niet allemaal opgelost, maar je ziet dat je andere keuzes kan maken en hebt een flinke stap in de goede richting gezet.

Waarom het Centrum voor Psychotherapie?

- Gespecialiseerd behandelcentrum voor mensen met persoonlijkheidsproblemen.
- Flexibele opzet: switchen tussen klinische en dagklinische behandelingen is mogelijk.
- Behandeling volgens de laatste wetenschappelijke inzichten.
- Multidisciplinair behandelaanbod.
- Uitgebreide intakeprocedure voor nauwkeurige diagnostiek.
- Veel aandacht voor partner, familie en sociale omgeving.
- Ruim leeftijdscriterium: van 18 tot 60 jaar.
- Prachtige landelijke omgeving in locatie Lunteren.
- Onze cliënten zijn tevreden over de behandelingen. Dat blijkt ook uit het rapportcijfer van 7,8 dat ze er gemiddeld voor geven.

Wil je meer weten over onze behandelmogelijkheden? Neem dan contact op met ons secretariaat. Een van onze hulpverleners staat je graag te woord.

Connect helpt

Contact
Algemeen telefoonnummer: 0318 – 57 21 41

Bezoekadres
Klomperweg 2
6741 PH Lunteren

E-mail
cvp@propersona.nl

Connect helpt bij jou in de buurt, met behulp van jouw vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona