

## Brochure poliklinische en deeltijdbehandeling – Volwassenen

### **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.

Psychotherapeutisch Centrum De Viersprong onderzoekt en behandelt jongeren en volwassenen met complexe psychische problemen en persoonlijkheidsproblematiek. Naast diagnostiek en advies bieden we een breed scala aan poliklinische, deeltijd- en klinische behandelingen.

In deze brochure kunt u lezen voor wie de poliklinische of deeltijdbehandeling voor volwassenen van De Viersprong zijn bedoeld, welke specifieke behandelingen er zijn, wat een behandeling voor u kan betekenen en wat uw rechten zijn. Meer informatie vindt u op onze website [www.deviersprong.nl](http://www.deviersprong.nl).

### **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. Voor sommige mensen zijn wekelijkse poliklinische gesprekken onvoldoende om fundamentele veranderingen te realiseren. De Viersprong heeft daarom ook vormen van psychotherapeutische deeltijdbehandeling en biedt ook psychoanalytische behandelingen.

### **Voor wie**

Poliklinische of deeltijdbehandeling is bedoeld voor mensen 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 geschikt 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 nemen.

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 elke poliklinische of deeltijdbehandeling is dat uw klachten en problemen verdwijnen of verminderen zodat ze u niet meer belemmeren in uw dagelijks leven. Bij sommige behandelingen onderzoekt u vooral de achtergronden van uw klachten. U leert het gedrag dat u bij herhaling in de problemen brengt te herkennen en te doorbreken. Andere behandelingen zijn meer gericht op het aanleren van nieuwe vaardigheden.

### **De behandelvormen**

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

De Viersprong biedt tevens specifieke deskundigheid met betrekking tot problemen als gevolg van seksueel misbruik. Er zijn gecombineerde behandelvormen bestaande uit psychotherapie en vaktherapie (creatieve therapie of lichaamsgerichte therapie), psychoanalytische behandelingen, cognitieve gedragstherapie en schematherapie en deeltijdbehandelingen.

De Viersprong biedt specifiek voor Volwassenen:

- Psychoanalytische behandelingen (poliklinisch)
- Cognitieve gedragstherapie en schematherapie (poliklinisch)
- Poliklinische en deeltijdbehandeling Intensieve Kortdurende Dynamische Psychotherapie (IKDP)
- Deeltijdbehandeling 20-40
- Deeltijdbehandeling 40+
- Deeltijdbehandeling Schemagerichte therapie
- Deeltijdbehandeling Ik-opbouwende Psychotherapie (IOP)
- Deeltijdbehandeling Mentalization Based Treatment (MBT)

### **Psychoanalytische behandelingen (poliklinisch)**

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. Om voor een psychoanalyse in aanmerking te komen moet u een intake doorlopen die uitgebreider is dan die gebruikelijk is op de Viersprong.

### **Cognitieve gedragstherapie en schematherapie (poliklinisch)**

Cognitieve gedragstherapie is een vorm van therapie waarin meestal kortdurend en klachtgericht wordt werkt. De sessies vinden één keer per week plaats en duren drie kwartier.

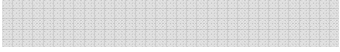
Schematherapie bevat elementen van cognitieve therapie maar is uitgebreider: De schematherapie richt zich zowel op klachten als op persoonlijkheidsproblematiek. Bij schematherapie gaat het vaak om een langer durende therapie van enkele jaren. De sessies bij schematherapie duren ook drie kwartier en vinden één of twee keer per week plaats.

### **Poliklinische en deeltijdbehandeling Intensieve Kortdurende Dynamische Psychotherapie (IKDP)**

Intensieve Kortdurende Dynamische Psychotherapie (IKDP) bieden wij behalve als klinische behandeling ook in ambulante vorm aan: Als *poliklinische behandeling*, als opnamevervangende driedaagse deeltijdbehandeling en als tweedaagse deeltijdbehandeling na een klinische IKDP behandeling.

De *driedaagse deeltijdbehandeling IKDP* is bedoeld voor patiënten voor wie poliklinische behandeling te weinig biedt en voor wie een klinische behandeling niet geïndiceerd is. De behandelgroep bestaat uit maximaal 9 patiënten en de behandelduur is 9 tot maximaal 12 maanden. Deze behandelvorm is in verband met de reistijd geschikt voor patiënten uit de provincies Noord en Zuid Holland, Zeeland, Brabant, Limburg en Gelderland. De behandeling bestaat uit groepspsychotherapie, individuele therapie die in de groep plaatsvindt, verschillende vaktherapieën (zoals bewegingstherapie, boogschieten en beeldende therapie) en sociotherapie. Bij de behandeling wordt ervan uitgegaan dat uw reactiepatronen en de wijze waarop u de wereld om u heen waarneemt en ervaart gevormd zijn door een combinatie van genetische aanleg en levenservaringen. Aan de hand van concrete situaties wordt uw aandacht gericht op de verschillende mechanismen, waarmee u voorkomt/vermijdt om eigen gevoelens bewust te ervaren en te onderzoeken, en leert u deze mechanismen herkennen. Samen met u gaan we op zoek naar de verbanden van uw problemen en klachten met uw levensgeschiedenis en hoe u deze problemen in stand houdt. De behandeling vindt plaats van maandag tot en met woensdag van 09.30 tot 17.00 uur

De *tweedaagse deeltijdbehandeling IKDP* is voor mensen die na een klinische behandeling IKDP nog door moeten werken aan wat tijdens de opname in gang is gezet. Deze deeltijd biedt patiënten die uitstromen uit het klinische programma de mogelijkheid om het bereikte behandelresultaat verder te verdiepen of vast te houden. De behandelgroep bestaat uit maximaal 9 patiënten en de behandelduur is 6-9 of 12 maanden. Deze behandelvorm bestaat uit groepspsychotherapie en individuele psychotherapie in de groep, verschillende vaktherapieën (zoals bewegingstherapie, boogschieten en beeldende therapie) en sociotherapie. Naast het verder werken aan dat wat tijdens de opname in gang is gezet wordt samen met u gekeken hoe u uw leven verder vorm



kunt geven. De behandeling vindt plaats op donderdag en vrijdag van 09.30 tot 17.00 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 afwisselend 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 Schemagerichte therapie** is bedoeld voor mensen vanaf 20 jaar die sinds langere tijd last hebben van psychische klachten en waarbij sprake is van persoonlijkheidsproblematiek. Individuele poliklinische behandeling is voor hen te weinig intensief en klinische behandeling is niet geïndiceerd of zelfs gecontra-indiceerd. Bij deelname aan deze groepsbehandeling wordt er van uit gegaan dat de patiënt in staat is om van de interacties in de groep te kunnen profiteren. De behandelgroep bestaat uit maximaal 9 personen. De behandeling bestaat uit groepspsychotherapie, vaktherapie en sociotherapie. In de groepspsychotherapie krijgt u meer zicht op uw problemen en gaat u samen met de andere groepsleden op zoek naar mogelijkheden om deze aan te pakken. De vaktherapie is een ervaringsgerichte therapievorm, waarin met een breed scala aan werkvormen, materialen en technieken wordt gewerkt. Hierbij zijn het handelen en de ervaringen op het moment leidraad voor verandering in het denken, voelen, handelen en in de interactie. De sociotherapie richt zich op situaties in het hier en nu en is de vertaling van de nieuw aangereikte handvatten uit de schematherapie naar de dagelijkse praktijk. De schematherapie is steeds de overkoepelende theorie waarmee in de verschillende therapieblokken gewerkt wordt. Deze deeltijdbehandeling vindt één dagdeel per week plaats op donderdag van 08.45 tot 13.00 uur.

### **Deeltijdbehandeling Ik-opbouwende Psychotherapie (IOP)**

De Ik-opbouwende Psychotherapie biedt een behandelprogramma dat klinisch begint en doorloopt in een deeltijdprogramma. De klinische behandeling gaat over in een driedaags deeltijdprogramma en wordt daarna gevolgd door een 1-daags programma. Meer informatie hierover vindt u in de brochure Ik-opbouwende Psychotherapie.

### **Deeltijdbehandeling Mentalization Based Treatment (MBT)**

Voor mensen met een ernstige borderline persoonlijkheidsstoornis biedt De Viersprong het behandelprogramma Mentalization Based Treatment (MBT). U leert via MBT onder meer het gedrag van uzelf en anderen waar te nemen en te begrijpen. Als iemand chagrijnig tegen u doet, hoeft dat niet per se uw schuld te zijn. Hij kan ook gewoon slecht hebben geslapen. U leert de gevoelens, gedachten en bedoelingen van anderen te begrijpen. Dat helpt u ook beter met anderen en uzelf om te gaan. Als u voor MBT bij ons komt, krijgt u maximaal 18 maanden lang in deeltijd psychotherapie. Dat gebeurt zowel individueel als in groepen van 8 tot 10 patiënten. Daarnaast bieden we vaktherapie en vaardigheidstrainingen. De vijfdaagse deeltijdbehandeling MBT vindt plaats op maandag t/m vrijdag, van 9.00 tot 15.30 uur.

MBT blijkt een zeer effectieve therapie te zijn, die zijn effect in de praktijk heeft bewezen. MBT is een intensief programma, waarbij we de patiënten ook na de behandeling nog lang volgen en ondersteunen. U geeft uw leven weer een positieve invulling en laat het zelfdestructieve gedrag achter u. Tijdens de nabehandeling zet de stijgende lijn zich voort. Meer informatie over deze behandeling vindt u in de brochure Deeltijdbehandeling MBT.

### **Rechten en plichten**

Uw rechten als patiënt zijn in wetgeving vastgelegd.

- 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 de behandeling kunt indienen bij een klachtencommissie. Uiteraard nadat u eerst met de betrokken behandelaar geprobeerd hebt de klacht op te lossen. Er is een aparte folder over de klachtenbehandeling voor patiënten van De Viersprong. U vindt deze op de website [www.devierversprong.nl](http://www.devierversprong.nl) en bij de receptie. Het indienen van een klacht heeft geen gevolgen voor de behandelrelatie of kwaliteit van uw behandeling. Er is een patiëntenvertrouwenspersoon die u kan helpen als u een klacht hebt.
- In de Wet Medezeggenschap Cliënten Zorgsector (WMCZ) is geregeld dat de patiëntenraad van De Viersprong adviesrecht heeft over het (behandel)beleid van de instelling. Vanuit verschillende

- behandelprogramma's zit er een vertegenwoordiger in de patiëntenraad.

Een notitie over deze rechten is te vinden in de informatiemap voor patiënten bij de receptie. De patiëntvertrouwenspersoon (PVP) kan u adviseren en bijstaan als u vragen heeft over uw rechten. Het telefoonnummer van de PVP voor De Viersprong kunt u vinden bij de receptie van De Viersprong. Meer informatie vindt u op de website [www.pvp-online.nl](http://www.pvp-online.nl)

### **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**

Postadres: Postbus 7, 4660 AA Halsteren

Bezoekadres Bergen op Zoom (m.u.v. MBT):  
Peter Vineloolaan 50, 4611 AN Bergen op Zoom

Bezoekadres Halsteren:  
De Beeklaan 2, 4661 EP Halsteren

Telefoon Bergen op Zoom: (0164) 632800  
Telefoon Halsteren: (0164) 632200  
Website: [www.deviersprong.nl](http://www.deviersprong.nl)  
E-mail: [info@deviersprong.nl](mailto:info@deviersprong.nl)