

Brochure Intensieve Kortdurende Dynamische Psychotherapie (IKDP)

Mijn naam is Dirk-Jan. Ik ben nu vier maanden opgenomen op de IKDP. Sinds ik hier ben, raak ik er steeds meer van doordrongen dat ik met mijn problemen eigenlijk al heel lang mijn leven loop te verzieken. Ik had nergens meer zin in, ik liet afspraken mislopen en ik interesseerde me er niet meer zo voor om mijn werk op tijd af te krijgen. Een halfjaar geleden ging het echt niet meer, ook in mijn relatie liep ik muurvast. We praatten niet meer met elkaar en onze seksuele relatie stelde niets meer voor. Als we bezoek kregen, waren we meer op elkaar aan het katten dan dat we het gezellig probeerden te maken. Al jaren was ik wel ergens onder behandeling en praatte ik over mezelf, want ik was eigelijk nergens tevreden over. Veel heeft dat niet helpen veranderen. Ik bleef nog vaak depressief, hangerig en lusteloos zonder dat ik begreep waarom, of er iets tegen wist te ondernemen. Ook pillen hielpen me niet. Alle 'oplossingen' zijn tot nog toe lapmiddelen gebleken, omdat ik steeds hardnekkiger bezig bleef met te bewijzen dat veranderingen toch niet mogelijk waren.

De Viersprong

Wanneer u deze informatie leest, dan overweegt u waarschijnlijk een behandeling in Psychotherapeutisch Centrum De Viersprong of heeft u in samenspraak met het intake team al gekozen voor de Intensieve Kortdurende Dynamische Psychotherapie (IKDP) van De Viersprong. Deze brochure verschaft u informatie over deze behandeling. Aangezien behandelprogramma's regelmatig worden bijgesteld op grond van onderzoeksresultaten en overleg met staf en patiënten kan de informatie die u hier aantreft afwijken van de huidige gang van zaken. De staf draagt zorg voor het regelmatig controleren en bijwerken van deze informatie.

Voor wie

De IKDP is bestemd voor mannen en vrouwen vanaf 19 jaar die zijn vast gelopen in hun leven. Zowel thuis als in de familie- en vriendenkring lopen relaties vast of gaan verloren. Op het werk verlopen contacten moeizaam, men raakt geïsoleerd of men meldt zich regelmatig ziek. Zij voelen zich vaak depressief, lusteloos, gespannen of hebben last van vage, meestal onbegrepen lichamelijke klachten. Zij hebben zich verlaten gevoeld, belangrijke mensen verloren of andere pijnlijke ervaringen meegemaakt. In het gezin van herkomst hebben zij doorgaans te maken gehad met conflicten. Hierdoor hebben zij een diep verankerde angst voor intimiteit en nabijheid en het idee niet in staat te zijn hierin verandering te brengen.

De IKDP biedt de mogelijkheid om gedurende maximaal zes of negen maanden in een kliniek zeer intensief aan de psychische problemen te werken. Deze behandeling is dynamisch en confronterend. Een sterke wil om te veranderen en de bereidheid door te zetten bij het aanpakken van problemen zijn nodig om de behandeling te doen slagen.

Het doel

Het doel van de IKDP is zich herhalend gedrag te veranderen, klachten te verminderen en relaties te verbeteren zodat er weer ruimte ontstaat voor kwaliteit van uw leven. Hiervoor is het noodzakelijk dat u inzicht krijgt in uw vluchtgedrag, vermijding en door angst gestuurde gedragspatronen. U leert onderdrukte angsten, gevoelens en impulsen te verdragen en u krijgt trauma's en innerlijke conflicten te verwerken.

De behandeling

Wanneer u op de IKDP wordt opgenomen, gaat u deel uitmaken van één van de twee groepen van maximaal negen patiënten. U zult al snel merken dat de problemen die u buiten De Viersprong ondervindt in de omgang met anderen en met uzelf zich ook op de IKDP voordoen. Ook hier is dus in eerste instantie sprake van herhaling.

De behandeling op de IKDP houdt in dat u in de eerste week samen met uw psychotherapeut uw problemen diepgaand analyseert en in kaart brengt. Dit gebeurt in een 80 minuten durende zitting. Aan de hand van de resultaten van dit gezamenlijke onderzoek bepaalt u mede de koers voor uw behandeling. Een belangrijk aspect bij dit onderzoek wordt gevormd door de bewustwording van de basispatronen die ten grondslag liggen aan uw doen en laten en die veelal de bron van de problemen zijn. Tijdens de behandeling raakt u hiermee vertrouwd en leert u andere wegen te bewandelen waarbij u meer recht leert

Ik vond mezelf maar een waardeloos mens, niet de moeite waard om me echt voor in te spannen. Geluk was iets voor andere mensen, maar niet voor mij. Diep van binnen, dat weet ik, nu ik echt in behandeling ben gekomen, leeft het idee dat ik ook niet beter verdien, en dat alles met mij maar beter kan mislopen. Ik straf mezelf eigenlijk, erger nog, ik zorg ervoor dat anderen me ook nog eens gaan afwijzen en vernederen. Dan denk ik 'zie je wel, ik ben ook niets waard'. Nu mijn behandeling hier goed op gang is gekomen, weet ik inmiddels dat ik zo depressief ben geworden omdat er bij mij thuis een hele moeilijke situatie is ontstaan toen ik zes jaar oud was. Mijn vader werd langdurig ziek, en ik was hem plotseling kwijt als mijn grote voorbeeld. In korte tijd veranderde hij door zijn ziekte in een schim die nergens tegen kon en aan wie je niets mocht vragen. Hij lag thuis in het donker en sprak nauwelijks nog met iemand. Mijn moeder kon het gezin niet aan, en zo werd het ieder voor zich bij ons thuis. Vooral mijn oudere zus is altijd erg tegen mij tekeer gegaan, we hebben elkaar zelfs naar het leven gestaan, maar ik heb me tenslotte in mezelf teruggetrokken, want ik kon er niet tegenop.

doen aan uw gevoelsleven. Deze psychotherapie is gebaseerd op de methode van H. Davanloo, de ISTDP (Intensive Short Term Dynamic Psychotherapy), een van de psychoanalyse afgeleide methode. Een belangrijk kenmerk van deze methode is de directe benadering van weerstand, vermijding en angst die u hinderen om bij de kern van uw probleem (conflict of trauma) te komen. In het behandelprogramma ligt het zwaartepunt op de individuele psychotherapiezittingen. Samen met de andere groepsleden woont u elkaars individuele psychotherapiezittingen bij, zodat elk groepslid gedetailleerd op de hoogte is van uw veranderproces.

Samen met de psychotherapeut onderzoekt u in deze individuele zittingen hoe uw problemen in elkaar zitten en welke weg u kunt bewandelen om hierin concreet verandering aan te brengen. Deze opzet is gekozen om de gesprekken die u met elkaar voert over uw problemen en de veranderingen die daarbij nodig zijn, de noodzakelijke diepgang te kunnen geven. Hoe beter u elkaar begrijpt, hoe grondiger u elkaar kunt helpen om te veranderen, is de gedachte die hierachter ligt. Alle individuele zittingen die u van elkaar bijwoont, worden in een speciale groepszitting nabesproken, en alle therapieonderdelen die hierna volgen in het therapieooster zijn bedoeld om op de ingeslagen weg direct verder te kunnen werken. In deze opzet helpen de groep en de staf u gezamenlijk om in te grijpen in de problemen waarmee u kampt, terwijl ze ook elkaar ondersteunen om hierbij op een effectieve manier samen te werken. Ook met de patiënten van de andere groep zult u therapieonderdelen volgen, dan wel elkaar ontmoeten in de leef- en woonruimtes. Onderling bent u betrokken bij elkaars therapieproces, zij het minder intensief dan met de leden van uw eigen groep.

Het programma

Het programma is opgebouwd uit een elkaar versterkend geheel van therapieën: psychotherapie (zowel individuele als groepspsychotherapie), vaktherapieën en sociotherapie. In talloze situaties - gesprekken, therapieën, het dagelijks samenleven in de groep - wordt u getoond hoe u uw problemen steeds weer tegenkomt en hoe u deze problemen ook zelf oproept.

In de psychotherapie verwerft u inzicht in de manier waarop u met uzelf en anderen omgaat. U zult ontdekken hoe u daarbij 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 (lichamelijke én psychische), uw leven tot nu toe en gebeurtenissen uit uw verleden.

De vaktherapie bestaat uit verschillende onderdelen, zoals beeldende therapie, bewegingstherapie, lichaamswerk en boogschieten. In de vaktherapie leert u vorm te geven aan uw gevoelens en deze te onderzoeken. Door middel van verschillende werkvormen leert u stil te staan bij uzelf, uw belevenis en uw gedrag patronen in interactie met anderen. 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 werkerrein van de sociotherapie. Hier wordt u de mogelijkheid geboden om met allerlei spontane gebeurtenissen die zich iedere dag voordoen om te gaan. De sociotherapeut kijkt in huis mee naar uw functioneren en signaleert en evalueert samen met u en uw groepsgenoten uw werk. De sociotherapeut is tevens bij een aantal vaste onderdelen van de therapieën in huis aanwezig, zoals het beeldverslag, de maaltijden, de weekend voor- en nabespreking en de taakverdeling.

In de gesprekken en het therapie-programma die ik hier volg, heb ik eerst te maken gekregen met allerlei confrontaties over mijn gedrag en mijn manier van reageren. Hieruit heb ik na verloop van tijd geleerd dat ik zelf iedereen op een afstand houd en met niemand echt nog iets te maken wil hebben. Gek eigenlijk, ik dacht juist dat ik heel gemakkelijk was om mee om te gaan. De waarheid is dat ik bang ben om hoe ze op mij zullen reageren, dat ik te horen krijg dat het allemaal fout is wat ik doe. Ze noemen dat hier je vluchtgedrag en ik heb nu geleerd dat je maar beter al je trucjes en maniertjes kunt leren kennen, want dan kan je er zelf iets aan veranderen. Alle stafleden zijn altijd onwijs goed op de hoogte van waar je mee bezig bent. Ze luisteren heel zorgvuldig en denken met je mee over hoe je alles aanpakt, en dat kan gaan over de afwas, het koken of hoe je de groep vertegenwoordigt. De hele week is het therapie en ook in het weekend stopt het niet. Je doet zoiets maar één keer in je leven denk ik dan maar, maar vermoeiend is het soms wel.

In de eerste periode is mij toen ook heel duidelijk geworden dat ik me eigenlijk niet zelf wilde inspannen om mijn problemen op te lossen, maar dat ik verwachtte dat anderen mijn problemen zouden weghalen en daardoor oplossen. Weer zo'n idee eigenlijk dat ik moest loslaten.

De therapieën vinden in groepsverband plaats, waarin u aan uw individuele doelen werkt. Aan de IKDP is een milieutherapeut verbonden, die toezicht houdt op het gehele behandelprogramma van de afdeling. Binnen de milieutherapie wordt aandacht besteed aan de samenwerking tussen de groepsleden onderling, de samenwerking met de staf, de afstemming van de therapieonderdelen en de contacten met de buitenwereld.

De thuissituatie

Op de IKDP wordt met behulp van het behandelteam en met de steun van andere patiënten gewerkt aan het loslaten van oude gedrags- en levenspatronen en aan 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. U hoeft uw netwerk en thuissituatie niet volledig los te laten. Integendeel, contacten onderhouden met partner, familie en vrienden is juist van groot belang. De weekenden worden in principe buiten De Viersprong doorgebracht. Een aantal keer brengt u een deel van het weekend hier door. Maandelijks vindt er een netwerkavond plaats. Hierbij wordt u en uw medepatiënten de mogelijkheid geboden om, samen met stafleden, allerlei onderwerpen met door u gekozen mensen uit uw sociaal netwerk te bespreken. Daarnaast kunnen uw partner of ouders deelnemen aan een partnergroep of een oudergroep, waardoor zij elkaar kunnen steunen en helpen om in te spelen op uw veranderingsproces. Op indicatie kunnen relatie- of gezinsgesprekken plaatsvinden. Tijdens uw opname organiseert u samen met stafleden een open dag, waarvoor u belangrijke mensen uit uw omgeving kunt uitnodigen. Op deze manier kunnen zij kennismaken met de afdeling en de manier van werken op de IKDP.

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.

Nou, toen dat eenmaal helder was, werd het pas echt goed moeilijk, want toen werd ik bang. Plotseling ging ik voelen dat ik eigenlijk van binnen heel bang was en tegen niemand eigenlijk durfde te zeggen wat voor mij belangrijk was. Afmaken gaan ze me, dacht ik.

Eerst werd ik superverdrietig, ik wou niet meer leven en zag er geen heil meer in. Mijn groepsleden hebben me toen erg geholpen. Daarna begon er steeds meer kwaadheid naar voren te komen op mijn zus en hoe zij mij behandeld heeft, op mijn moeder die alsmaar ziek, zwak of misselijk was en ook op mijn vader, die ik nog altijd idealiseerde. Dat was nog het moeilijkste, want ik kon hem wel wat doen. Zo erg voelde ik me door hem in de steek gelaten, terwijl hij er niets aan kon doen. Langzamerhand begon ik te beseffen dat ik al die gevoelens had weggestopt achter een sombere façade, onderdrukt had. Erger nog dat ik mezelf strafte door maar nergens meer lol in of succes mee te hebben. Vanaf dat moment ben ik me weer levend gaan voelen.

De angsten zijn nu ook veel minder, heb ik gemerkt, omdat ik durfde voelen, denk ik. Het is gek, maar het is net alsof mijn leven weer begint te stromen in plaats van stil te staan. Het lijkt wel of er weer een soort chemisch proces hersteld is van binnen.

Een dag op de IKDP

Een dag op de IKDP telt meerdere therapieblokken. Tijd en structuur zijn belangrijk tijdens de behandeling. Vandaar dat het dagprogramma strak is geregiseerd. Binnen de groep 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. Hieronder treft u twee voorbeelden van mogelijke dagindelingen aan.

Dag X	Dag Y
07.35 - 07.40 uur zorg	07.35 - 07.40 uur zorg
07.55 - 08.15 uur ontbijt	07.55 - 08.15 uur ontbijt
08.40 - 09.50 uur bewegingstherapie	08.30 - 09.50 uur individuele psychotherapie*
10.00 - 10.30 uur koffie	10.05 - 11.25 uur individuele psychotherapie*
10.35 - 12.05 uur weekevaluatie	11.25 - 11.45 uur koffie
12.45 - 13.15 uur lunch	11.45 - 12.10 uur groepszitting
14.00 - 15.00 uur taken	12.45 - 13.15 uur lunch
15.00 - 15.30 uur thee	13.30 - 14.45 uur themagesprek
15.35 - 17.00 uur boogschieten	15.00 - 15.30 uur thee
17.00 - 18.25 uur vrije invulling	15.35 - 16.00 uur beeldende therapie
18.25 - 19.00 uur diner	16.00 - 18.25 uur vrije invulling
20.00 - 20.30 uur vrije tijd	18.25 - 19.00 uur diner
20.45 - 21.30 uur videobeeldverslag (persoonlijke evaluatie)	20.00 - 20.30 uur koffie
22.30 - 22.45 uur welterusten	22.30 - 22.45 uur welterusten

* individuele psychotherapie zitting voor telkens een andere patiënt in het bijzijn van de groepsleden

Behandeleffect en nazorg

De IKDP biedt u een behandeling die maximaal zes of negen maanden kan duren. Indien u eerder uw doelen bereikt, dan wordt de behandeling in onderling overleg eerder beëindigd. De grote meerderheid van de patiënten dat op de IKDP wordt behandeld, verlaat De Viersprong na zes of negen maanden in het besef dat zij belangrijke veranderingen in hun leven hebben aangebracht. Terwijl de klachten die zij bij aanmelding vertoonden in aanzienlijke mate verminderd zijn of zelfs geheel zijn 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 IKDP u informeren over nabehandeling die geboden kan worden om u bij dit proces te helpen. Er zijn twee mogelijkheden. Meestal wordt u in het jaar na uw ontslag vier terugkomdagen aangeboden, afgewisseld met acht poliklinische gesprekken met uw psychotherapeut.

Daarnaast kan de staf adviseren om gedurende een jaar twee dagen per week nabehandeling te volgen binnen het deeltijdprogramma van de IKDP. De Viersprong streeft voortdurend naar verbetering van de kwaliteit en het effect van de behandelingen. Alle vormen van behandeling worden wetenschappelijk

Ik durf weer vrijuit te praten, trek me alles niet meer zo persoonlijk aan, en wat ik vooral heerlijk vind: ik kan weer lachen.

Hoewel het een hele stap is om naar een kliniek te gaan, ben ik nu wel blij dat ik een einde heb gemaakt aan dat eindeloze getob en met van de ene therapeut naar de andere te lopen. In onze groep zie ik nu één voor één nieuwe mensen binnenkomen en aan hun therapie of beter gezegd hun persoonlijke worsteling beginnen. Ik weet nu zo'n beetje wat hen te wachten staat. Straks is het mijn beurt om afscheid te nemen. Daar zie ik nu al erg tegenop, want zo'n groep mensen om je heen die zich met z'n allen inspinnen om elkaar te helpen is toch wel iets heel speciaals, je verlegt met elkaar zoveel grenzen. Eenmaal terug in de maatschappij zal ik dat wel erg missen, want daar praten ze toch liever over een gebroken been dan over gevoelens. Jammer eigenlijk. Zes maanden lijkt heel wat, en ook al kan ik nog twee maanden doorwerken, ik kan nu al zien dat het werk niet af zal zijn. Eigenlijk is dat ook niet zo vreemd als je er goed over nadenkt, want wat ik eerst 27 jaar heb opgebouwd en veredeld, laat zich niet in zo'n korte tijd helemaal afbreken en vervangen. Ik zal er nog lange mee bezig blijven, maar terugkeren naar mijn oude isolement, dat is echt verleden tijd en niet meer mogelijk.

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.

Rechten en regels

Afdelingsregels

Op de IKDP wordt u lid van een leefgroep. De hier geldende huisregels en werkafspraken zijn tot op zekere hoogte anders dan thuis en 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 om 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.

Algemene patiëntenrechten

Uw rechten als patiënt zijn in wetgeving vastgelegd. Zonder er hier uitgebreid op in te gaan, noemen we de belangrijkste rechten:

- In de WGBO (Wet Geneeskundige Behandel Overeenkomst) 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. Er is een aparte folder over de klachtenbehandeling voor patiënten van De Viersprong. U vindt deze op de website www.deviersprong.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 op de behandelafdeling en 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 op de afdeling en bij de receptie van De Viersprong. Meer informatie vindt u op de website www.pvp-online.nl

We streven naar optimale zorg in termen van kwaliteit en kwantiteit. Door interne of externe factoren kan het echter voorkomen dat het behandelprogramma of het aantal opnamedagen tijdelijk moet worden aangepast.

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) 63 22 00
Fax: (0164) 63 22 20
Website: www.devierversprong.nl
E-mail: info@devierversprong.nl