

DE
VIERSPRONG

psychotherapeutisch
centrum

Algemene informatie voor volwassenen



Kees, 42 jaar

“Al jaren had ik last van verschillende lichamelijke klachten. De artsen konden geen oorzaak vinden. Ik werd ik er moedeloos van. Ook op mijn werk liep het steeds fout. Telkens had ik ruzie met mijn manager. Ik liep de deur plat bij de huisarts en de fysiotherapeut. Uiteindelijk adviseerde de huisarts me te gaan praten bij De Viersprong.

De intakegesprekken vielen me erg tegen. Temeer omdat ik niet meteen inzag dat ik zelf moest veranderen. Ik had altijd de neiging om anderen de schuld te geven van mijn problemen.

De wekelijkse behandelgroep waar ik in kwam gaf me veel steun. Maar de moeilijkste periode was die waarin mijn mede-groepsleden niet meer geïnteresseerd waren in mijn ideeën over het onrecht in de wereld. Toen werd mij duidelijk dat ik zelf de oorzaak was van veel conflicten. Sinds ik besef dat mijn boosheid zo'n grote rol speelt, heb ik vrijwel geen klachten meer. Na een jaar heb ik de groep verlaten: niet vrolijker, maar wel wijzer.”

Psychotherapeutisch Centrum De Viersprong

Sinds enige tijd, of misschien al sinds jaren, kampt u met het gevoel dat er drastisch iets moet veranderen in uw leven. Uw psychische klachten worden niet minder. Dezelfde problemen blijven terugkomen. Regelmatig vervalt u in oude gewoonten. U bent depressief, angstig of u hebt weinig zelfvertrouwen. U kunt uw problemen niet van u afzetten, waardoor u het vaak niet meer ziet zitten. Ook uw omgeving wordt er moedeloos van en dat maakt het alleen nog maar erger. Waarschijnlijk bent u al diverse keren onder behandeling geweest bij GGZ-instellingen bij u in de buurt, echter zonder het gewenste blijvende resultaat.

Een specialistische behandeling in De Viersprong biedt u wellicht perspectief. De Viersprong is een specialistisch centrum voor psychotherapie, dat jarenlange ervaring heeft met behandeling van mensen met psychische klachten van zeer uiteenlopende aard. Veel mensen met problemen zijn u dus voorgegaan in De Viersprong. Over het algemeen met succes, want psychotherapie werkt. Dat is wetenschappelijk bewezen, dat leert onze ervaring én dat blijkt uit ons onderzoek naar de effecten van behandeling in De Viersprong.

In deze brochure kunt u meer lezen over onze werkwijze. Misschien kunnen wij u de hulp bieden die u al zo lang zoekt.



Chantal, 22 jaar

“Het gymnasium heb ik niet afgemaakt. Toen het eindexamen voor de deur stond, voelde ik mij zo gespannen dat ik van huis ben weggelopen. Ik ging wonen in een kraakpand. Door drugs te gebruiken vergat ik mijn ellende. Na een tijdje kwam mijn vader me ophalen. Omdat het me allemaal niets meer kon schelen ging ik met hem mee. Thuis keek ik TV of deed ik computerspelletjes. Na lang aandringen van de huisarts ging ik naar de Riagg. Mijn psycholoog was al snel van mening dat ik voor behandeling naar een specialistische kliniek moest.

De Viersprong was wel ver weg, maar ook dat maakte me niets uit. Mijn behandeling stond vooral in het teken van loskomen van thuis en de verantwoordelijkheid nemen een eigen leven op te bouwen. Ik kwam erachter dat ik daar diep in mijn hart bang voor was.

Ik woon nu alleen op een kamer. Dat had ik veel eerder moeten doen. Nu heb ik nog steun aan de nazorggroep. Deze stimuleert mij vooral om mensen op te zoeken in mijn nieuwe, onbekende omgeving.”



Wat kan psychotherapie voor u betekenen?

Psychotherapie kan u helpen uw problemen in kaart te brengen en aan te pakken. Uit onderzoek is bekend dat het helpt. Voorwaarde is echter wel dat u zelf achter de behandeling staat. Ook wanneer dat bijvoorbeeld een jaar opname betekent. U moet kunnen én willen praten over uzelf, uw gedrag en uw gevoelens. Dat kan soms heel pijnlijk zijn en dat kost veel energie. Wanneer u hiertoe bereid bent, dan kunt u door middel van psychotherapie zicht krijgen op uw problemen. Ook leert u uw gedrag waar nodig te veranderen en uw gevoelens te accepteren. U zult merken dat, met een gezamenlijke inzet van uzelf en van ons, een psychotherapeutische behandeling in De Viersprong veel voor u kan betekenen.



Harrie, 35 jaar

“Vóór mijn opname in De Viersprong lag ik hele dagen op bed te piekeren. Sinds ik was overgeplaatst naar een andere afdeling kon ik het niet meer opbrengen om naar mijn werk te gaan. Van mijn vrouw en kinderen kon ik nauwelijks meer iets verdragen. Op advies van mijn huisarts belandde ik uiteindelijk bij de Riagg. De wekelijkse gesprekken leverden te weinig op. In overleg met de behandelaar van de Riagg heb ik me aangemeld bij De Viersprong. Daar ging ik in een van de kortdurende intensieve programma's aan de slag. Ik schrok van de directe manier waarop behandelaren en patiënten in De Viersprong met elkaar omgingen. Ik werd dan ook snel gewezen op mijn neiging om mij terug te trekken als ik in een nieuwe situatie terecht kom. Tijdens de eerste weken van de behandeling had ik veel hoofdpijn en was ik doodmoe. Toch ben ik blij dat ik heb doorgezet. Ik ben nu weer thuis. De angst om te mislukken is weg. Het contact met mijn vrouw en kinderen is veel beter. Ook heb ik een andere functie, die beter bij mij past.”



Welke behandeling past bij u?

Iedereen heeft zijn eigen klachten en problemen, geen mens is hetzelfde. In De Viersprong hebben we verschillende behandelprogramma's ontwikkeld voor specifieke doelgroepen en problemen. Sommige programma's kunt u poliklinisch volgen of gedurende één of meerdere dagdelen in de week. Voor andere moet u in De Viersprong worden opgenomen. Voordat we samen met u een keuze kunnen maken welke behandeling het meest geschikt is, moeten we uw problemen goed in kaart brengen. Dat gebeurt door middel van diagnostisch onderzoek, dat voornamelijk bestaat uit gesprekken. Daarmee proberen we een zo compleet mogelijk beeld te krijgen van uw klachten, achtergrond, manier van leven en wensen tot verandering. Op basis hiervan bekijken we welke vorm van behandeling het beste bij u past. Dat kan een behandeling zijn in De Viersprong. Het advies kan ook een behandeling elders zijn. Het diagnostisch onderzoek is niet gemakkelijk. U wordt immers geconfronteerd met uw problematiek, uw gevoelens daarbij en de wijze waarop u hiermee omgaat.

Als u behandeld gaat worden in De Viersprong, vormt een schriftelijk vastgelegd individueel behandelplan hiervoor het uitgangspunt. Daarin staat beschreven wat we als de kern van uw problematiek zien, wat de doelstelling van de behandeling is en hoe we daar aan gaan werken.



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 het 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. In het begin was het moeilijk, 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.”



Poliklinische behandeling

Er zijn verschillende vormen van psychotherapie die u poliklinisch kunt volgen. Dat kan individueel, met uw partner, met uw gezin of in een groep. Meestal komt u één keer per week voor een gesprek naar De Viersprong. Soms krijgt u naast psychotherapie ook nog een andere therapie zoals creatieve therapie of lichaamsgerichte therapie.

Deeltijdbehandeling

Een deeltijdbehandeling kan een halve dag in beslag nemen, maar kan ook uw aanwezigheid gedurende vijf dagen per week vragen. De behandeling vindt altijd in groepen plaats. U blijft gewoon thuis wonen.

Klinische behandeling

Als een poliklinische of deeltijdbehandeling te weinig houvast biedt om uw klachten en problemen te kunnen verminderen, adviseren wij u een klinisch behandelprogramma te volgen. U komt dan in De Viersprong wonen. Voor volwassenen zijn er meerdere behandelprogramma's. Sommige mensen hebben voldoende aan een intensieve klinische psychotherapie van maximaal drie of zes maanden. Voor anderen is een langerdurende klinische psychotherapie van negen of maximaal twaalf maanden nodig. Wanneer u een klinisch programma volgt, woont u met medepatiënten in een leefgemeenschap in De Viersprong. U volgt een weekprogramma met op elkaar afgestemde therapieën, zoals psychotherapie, vaktherapie en sociotherapie. De leefgemeenschap fungeert hierbij als experimenteerruimte.



Wetenschappelijk onderzoek

De Viersprong vindt het belangrijk om de kwaliteit van de behandelingen te blijven verbeteren en om nieuwe behandelprogramma's te ontwikkelen. Daarom verrichten we wetenschappelijk onderzoek. Dat doen we in samenwerking met de Universiteit van Amsterdam en het Erasmus Medisch Centrum. We meten bijvoorbeeld wat de resultaten zijn van onze behandelprogramma's. En we kijken welke behandeling het beste past bij welk type patiënt. De psychotherapeuten en de psychiaters van De Viersprong werken zo veel mogelijk volgens de uitkomsten van dit wetenschappelijk onderzoek.

Mocht u in behandeling komen in De Viersprong, dan zullen we u te zijner tijd vragen deel te nemen aan ons onderzoek. U ontvangt daarover uitgebreide schriftelijke informatie.

Hoe kun u zich aanmelden?

Wilt u zich aanmelden voor onderzoek of behandeling in De Viersprong, bespreekt u dit dan met uw verwijzer (huidige behandelaar of huisarts). Deze neemt vervolgens contact met ons op. Ook kunt u zichzelf aanmelden door middel van een brief. U geeft hierin aan wat uw problemen zijn, wat u wilt veranderen en enkele gegevens over uw persoonlijke situatie. Vermeld in uw brief ook uw naam, adres en geboortedatum. Voegt u bij uw brief een schriftelijke verwijzing van uw huisarts of huidige behandelaar.

Uiterlijk drie weken na uw aanmelding krijgt u een uitnodiging voor een eerste individueel gesprek. U krijgt een aantal vragenlijsten toegestuurd, die u ingevuld bij het eerste gesprek kunt meebrengen. Bij de uitnodiging voor het eerste gesprek ontvangt u ook een folder over de procedure voor het diagnostisch onderzoek, de indicatiestelling en het advies. Daarin staat uitgebreid beschreven wat u kunt verwachten.

Uw aanmelding kunt u sturen naar:
Psychotherapeutisch Centrum De Viersprong
T.a.v. team DIA (Diagnostiek, Indicatiestelling en Advies)
Postbus 7, 4660 AA Halsteren

Informatie

Met vragen kunt u terecht op onze website www.devierversprong.nl of bij leden van het team Diagnostiek, Indicatiestelling en Advies Volwassenen. Zij zijn van maandag tot en met donderdag bereikbaar van 10.00 tot 11.00 uur. Het telefoonnummer is 0164 632264.

Wilt u meer informatie over het diagnostisch onderzoek of behandeling, dan kunt u het best contact opnemen met de secretaresse van de psychotherapeut of psychiater, die uw aanmelding behandelt.

Met algemene vragen over De Viersprong en voor het aanvragen van brochures over behandelprogramma's kunt u terecht op de website of bellen naar 0164 632200.





Psychotherapeutisch Centrum De Viersprong

Bezoekadres: De Beeklaan 2, 4661 EP Halsteren

Postadres: Postbus 7, 4660 AA Halsteren

Telefoon: 0164 632200

Fax: 0164 632220

Website: www.deversprong.nl

E-mail: info@deversprong.nl