

# 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 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.

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.

#### 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.

#### Eendaagse 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.

### Welke behandelingen zijn er?

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

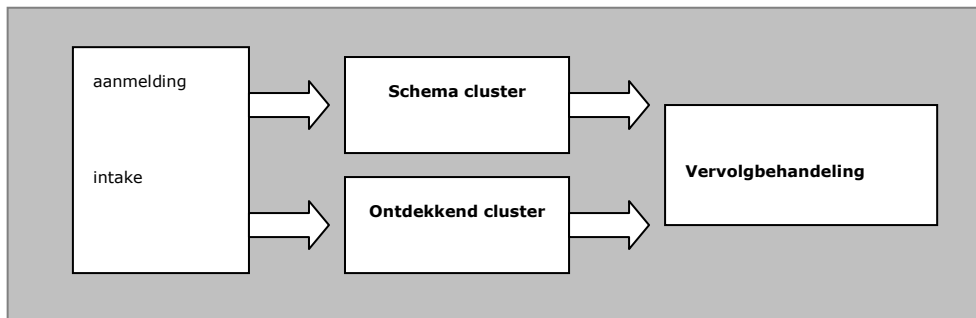
groepspsychotherapie, sociotherapie en vaktherapie (zowel beeldende als psychomotorische). Verder zijn er huis- en corveetaken. De intensiteit van de behandeling is afhankelijk van uw problematiek en daarom zijn er twee behandelclusters: het S-cluster en het O-cluster.

### **S-cluster**

In het S-cluster (Schema-gerichte cluster) zijn cliënten in behandeling die meer geneigd zijn eerst te doen en dan te denken. Deze mensen zijn vaak nogal impulsief, en daarom is het van groot belang om te leren stilstaan bij wat er gaande is, evenals het aanleren van sociale vaardigheden. Het S cluster biedt een meer steunende vorm van psychotherapie met onder andere schematherapie en aandachtsgerichte cognitieve therapie.

### **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. Het O cluster biedt een psychodynamisch georiënteerde behandeling, waarin de principes van het mentaliseren gebruikt worden.



*Behandelwijze Centrum voor Psychotherapie*

### **Intensiteit van de behandeling**

Afhankelijk van de situatie en de problematiek duurt de hoofdbehandeling zevenentwintig tot 36 weken. De intensiteit van de behandeling varieert van twee tot vijf dagen overdag (dagklinisch) tot vijf dagen met overnachting (klinisch). Tijdens de behandeling kan de behandelvorm worden bijgesteld, en hoewel de intensiteit van de behandeling dan verandert, blijft u in uw eigen 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**

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