altrecht cura

Informatie voor patiënten en verwijzers

Kortdurende Klinische Psychotherapie (KKP)

Brinkveld

Wanneer u deze informatie leest, overweegt u waarschijnlijk een behandeling bij het team Kortdurende Klinische Psychotherapie (KKP) van Brinkveld, onderdeel van Altrecht Cura. In deze folder geven wij u informatie over deze vorm van behandeling.

Voor wie is de KKP?

Een behandeling op de KKP kan voor u geschikt zijn, als u zich herkent in de volgende beschrijvingen:

- U bent tussen de 18 en 60 jaar oud.
- U hebt al langere tijd last van psychische klachten, zoals somberheid, angst en een lage zelfwaardering. Hierdoor vermijdt u contacten met anderen, werk of studie en trekt u zich terug. Het kan ook zijn dat u juist actief met werken, zorgen of andere zaken bezig bent, maar dat dit ten koste gaat van uzelf.
- Uw klachten keren steeds terug. Er zijn tijden dat het goed lijkt te gaan, maar daarna komen onvermijdelijk perioden met ernstige problemen. Het kan zijn dat u vereenzaamt of steeds in dezelfde patronen terecht komt met anderen.
- U hebt minder voldoening in uw leven dan mogelijk zou zijn. U hebt het vermoeden dat dit met iets binnen uzelf te maken heeft. U zou dit wel willen veranderen en u hebt dit ook geprobeerd, alleen of met hulp van mensen in uw omgeving. Wellicht hebt u al één of meer ambulante behandelingen achter de rug, maar u voelt zich nog niet in staat om uw gedrags- en denkpatronen te veranderen.
- Enkele uren hulp per maand zijn waarschijnlijk niet voldoende, maar u wilt niet langer dan nodig worden opgenomen. Het kan ook zijn dat u na lang ziekteverzuim aan het werk wilt, maar dat u nog niet in staat bent om te re-integreren. Of u staat op een wachtlijst voor ambulante psychotherapie, maar u wilt uw tijd efficiënter gebruiken. In al deze gevallen kan de KKP u helpen uit de negatieve spiraal te komen.

Voor wie niet?

Behandeling op de KKP is niet geschikt voor mensen:

- die zich in een crisissituatie bevinden of bij wie psychiatrische stoornissen (nog) te veel op de voorgrond staan.
- met verslavingen of ernstige problemen met impulscontrole.
- die niet bereid en in staat zijn om over zichzelf en hun contacten met anderen na te denken en om aan een klinische therapiegroep deel te nemen.

Hoe ziet een behandeling op de KKP eruit?

U maakt gedurende vier maanden deel uit van een groep van achttien patiënten met min of meer vergelijkbare persoonlijkheidsproblematiek. Met deze mensen vormt u een leefgroep en draagt u gezamenlijk zorg voor het reilen en zeilen op de woonafdeling (o.a. huishouden, maaltijden en het functioneren van de groep).
In een kleinere groep volgt u een intensief therapieprogramma. De totale groep is hiervoor in twee groepen van negen patiënten verdeeld. Het therapieprogramma bestaat uit sociotherapie, groepspsychotherapie, psychodrama, psychomotorische therapie en creatieve therapie beeldend. De weekenden (van vrijdagavond tot maandagochtend) brengt u in uw eigen omgeving door. Tijdens de voor- en nabesprekingen van het weekend komt aan de orde of u datgene waar u in de KKP aan werkt, ook thuis kunt realiseren. Tijdens de behandeling vinden gesprekken plaats met u en voor u belangrijke anderen, zoals partner, familie of vrienden.

Behandeldoel en motto

In het begin van de behandeling stellen we samen met u een kernprobleem vast. Hoe gaat u met uzelf en anderen om en wat houdt uw klachten in stand? De oplossing van dit kernprobleem is de focus van uw behandeling. Deze focus vertaalt u, in samenwerking met het team, naar enkele behandeldoelen. Bovendien krijgt u van het team een motto: een speelse zin, waarin kernachtig wordt uitgebeeld wat er met u aan de hand is en waar u naar toe wilt om er uit te komen. Het motto is een houvast en een uitdaging tijdens de behandelperiode.

Verloop van de behandeling

Uw behandeling begint met een aanloopweek waarin u nog niet bent opgenomen. In die periode vinden enkele activiteiten plaats die er toe bijdragen dat het begin van de opname zo effectief mogelijk is.
Bij opname komt u samen met andere nieuwe patiënten ('junioren') terecht in een al bestaande groep van patiënten, die al acht weken behandeling achter de rug hebben. Deze 'senioren', die weten hoe de behandeling in elkaar zit, maken de 'junioren' wegwijs. Ze zijn net een week naar huis geweest om zich buiten de KKP op de bereikte resultaten en hun plannen voor de tweede periode te bezinnen. Deze onderbreking heet 'de therapeutische verlofweek'. Acht weken later gaan de senioren van uw groep met ontslag en begint u aan uw week therapeutisch verlof. Na die week wordt ú seniorgroepslid, tot het moment waarop u de KKP verlaat.

Behandelduur

De opnameperiode duurt 16 weken. Met de bovengenoemde aanloop- en verlofweek erbij komt de totale behandelduur op 18 weken.

Behandelvisie

De KKP biedt kortdurende klinische psychotherapie, gestoeld op het model van de Korte Termijn Psychodynamische Psychotherapie van Leigh McCullough. Dit model gaat er vanuit dat klachten het gevolg zijn van een intern conflict tussen enerzijds zich opdringende, activerende gevoelens en verlangens en anderzijds remmende gevoelens zoals angst, schaamte en schuld. Dit wordt de affectfobie genoemd. De afweerpatronen helpen om dit conflict niet te voelen, maar kunnen tegelijkertijd klachten veroorzaken. Hiervoor komt u in behandeling. In een voorbeeld uit de praktijk kan dat er als volgt uitzien: een patiënt wordt innerlijk boos als hij kritisch wordt aangesproken, maar deze boosheid roept angst op voor afwijzing. Als gevolg van deze angst, trekt de patiënt zich bij kritiek snel terug. Hij vermijdt contact en verzandt in negatief denken en somberheid.

Het zichtbaar maken van dit interne conflict en het stapsgewijs contact krijgen met de afgeweerde gevoelens (in dit voorbeeld de boosheid) staat centraal in de benadering. Dit proces verloopt via het leren herkennen van de afweer (somber terugtrekken, vermijden en piekeren) en deze stap voor stap loslaten (contact houden en adequaat reageren op de kritiek). Het doel is uiteindelijk te komen tot een balans tussen de zorg voor uw eigen behoeften en gevoelens en het behoud van het contact met anderen.

‘Kortdurende klinische psychotherapie is effectiever dan langere ambulante behandeling voor de doelgroep van de KKP’.

(SCEPTRE-onderzoek De Viersprong)

Het programma

Het programma is opgebouwd uit elkaar aanvullende en versterkende therapieën: sociotherapie, non-verbale therapieën en psychotherapie. Bij het deelnemen hieraan is uw motto - die u in de tweede opnameweek krijgt toegekend - de leidraad.

- In de sociotherapie is het dagelijkse leven het belangrijkste punt van aandacht, zowel op de KKP als thuis in het weekend. Er wordt gekeken hoe u omgaat met de spontane dagelijkse gebeurtenissen en u wordt uitgedaagd te experimenteren met nieuw gedrag.
- In de non-verbale therapieën ligt de nadruk op het ervaringsgericht werken en de manier waarop u via materiaal en beweging vorm kunt geven aan wat u bezighoudt. Het accent ligt op doen en ervaren, in plaats van op praten. Dit is voor de meeste patiënten van de KKP een uitdaging.
- In de groepspsychotherapie en in psychodrama onderzoekt u voor uzelf de betekenis van wat u meemaakt. U krijgt inzicht in de manier waarop u met uzelf en anderen omgaat en wat dit te maken heeft met uw persoonlijke geschiedenis.

Naast deze groepstherapieën zijn er individuele gesprekken en systeemgesprekken. De individuele gesprekken zorgen voor het vasthouden van de rode draad in uw behandeling. De systeemgesprekken zijn er om mensen die voor u belangrijk zijn, bij de behandeling te betrekken.

Behandeleffect en voortgang

Na behandeling op de KKP hebben patiënten in de regel minder last van hun klachten. Ze kunnen beter met hun problemen omgaan en hebben een reëler beeld van zichzelf en anderen.

Brinkveld streeft naar verbetering van kwaliteit en effect van de behandeling. Daarom meten wij de psychische, lichamelijke en omgevingsklachten van patiënten vóór aanvang van de behandeling en aan het einde van de behandeling. De effectmetingen vinden plaats in de vorm van vragenlijsten voor zowel de patiënt als de behandelaar.

Uit het landelijk SCEPTRE-onderzoek van de Viersprong waaraan Altrecht deelneemt, blijkt dat de doelgroep van de KKP het meest baat heeft bij kortdurende klinische psychotherapie van enkele maanden. KKP behandeling is kosteneffectiever gebleken dan deeltijd- of langer durende ambulante behandeling.

Aan het einde van de KKP-behandeling krijgt u advies of er vervolgbehandeling of -begeleiding nodig is. Dit kan bijvoorbeeld kortdurende ambulante psychotherapie zijn of begeleiding bij het toepassen van het behandelresultaat in de thuissituatie of op het werk.

Aanmelding en intake

Als u denkt dat een behandeling op de KKP aansluit bij uw problematiek, dan kunt u zich telefonisch aanmelden voor een intake bij het secretariaat van Brinkveld. Voordat u voor een intake wordt uitgenodigd, vraagt de secretaresse u om een aanmeldformulier in te vullen en te retourneren. Ook vragen wij informatie van huisarts en verwijzer (psychiater, psycholoog, andere ggz-instelling) op. De intake is een onderzoeksgesprek met een psychiater of psycholoog van het intaketeam van Brinkveld. Hierna krijgt u een behandeladvies. Als u een behandeling bij de KKP als advies krijgt, volgt een kennismakingsgesprek met een psycholoog of psychotherapeut van de KKP en een psychodiagnostisch persoonlijkheidsonderzoek om een nog beter beeld van uw problematiek en persoon te krijgen.

Hebt u verdere vragen, dan kunt u dagelijks tijdens kantooruren contact opnemen met het secretariaat van Brinkveld, te bereiken via onderstaand telefoonnummer en e-mailadres. Voor inhoudelijke vragen verbinden wij u door met een van onze behandelmedewerkers.

'Groepspsychotherapie is even effectief als individuele therapie en bij sociale angst zelfs effectiever'.

Kosten

De kosten van de behandeling worden, na aftrek van uw jaarlijks eigen risico, vergoed door uw basisverzekering. Het is raadzaam vooraf bij uw zorgverzekeraar informatie in te winnen.
Wanneer u een afspraak niet kunt nakomen, meldt u zich dan uiterlijk 24 uur voor de afspraak telefonisch af. Bij een te late afzegging brengen wij € 40,- in rekening. Voor vragen en/of nadere informatie over het wegblijftarief, kunt u via het secretariaat contact opnemen met de afdelingsmanager.

Legitimatie en BSN-nummers

Voor onze administratie hebben we uw Burger Service Nummer (BSN) nodig.
Als uw partner of familie bij de behandeling worden betrokken, hebben we ook hun BSN-nummers nodig. Het kan zijn dat om een legitimatiebewijs wordt gevraagd.
Het BSN-nummer staat onder andere in uw paspoort.

Adres

Brinkveld
Oude Arnhemseweg 260
3705 BK Zeist
Tel: 030 – 69 65 959
brinkveldsecretariaat@altrecht.nl
www.altrecht.nl/brinkveld

altrecht cura

Altrecht Cura, Brinkveld, Kortdurende Klinische Psychotherapie,
Informatie voor patiënten en verwijzers, december 2010, V01,100