

## ***Aanvullende informatie***

### **Over de behandeling: de Inventarisatiefase**

Tijdens ons eerste face-to-face gesprek inventariseren we je klachten en brengen je omstandigheden in kaart. Daarnaast bespreken we wat je zelf al gedaan hebt om met je klachten om te gaan en waaraan je nu wilt gaan werken. We maken meteen een afspraak voor een adviesgesprek. Het intakegesprek duurt over het algemeen 60 minuten. Soms is een extra gesprek nodig om tot een goed oordeel te komen, dan zal je hierover telefonisch op de hoogte gesteld worden. Het kan zijn dat ik je dan ook vraag om enkele vragenlijsten in te vullen om een completer beeld te krijgen.

In het adviesgesprek bespreken we de beschrijvende diagnose, DSM diagnose, het behandel doel, de voorgestelde behandelmethode en de verwachte behandelduur. De afspraken die we maken vormen samen het behandelplan. Voor het starten van de behandelfase is het van belang dat we overeenstemming hebben over het behandelplan.

Bij het intakegesprek is het noodzakelijk om een verwijfsbrief van de huisarts mee te nemen wanneer je van de zorgverzekering een (bijdrage in) vergoeding voor de behandeling wilt krijgen. Daarnaast ben ik verplicht om je legitimatiebewijs te checken.

Mocht na het intakegesprek blijken dat jouw klachten beter elders behandeld kunnen worden dan zal ik zo snel mogelijk met je bespreken hoe en waarheen je verwezen kan worden.

### **de Behandelfase**

Na de intakefase volgt de behandeling. De behandeling kan bestaan uit individuele behandeling of groepsbehandeling.

Bij individuele behandeling duren de bijeenkomsten doorgaans 45 minuten en vinden eens per week of eens per 2 weken plaats. In grote uitzonderingen kan het zijn dat we de eerste tijd 2x per week afspreken of dat we aangepaste afspraken maken.

Een groepsbehandeling wordt duurt over het algemeen 90 minuten, al dan niet met een pauze.

In de individuele behandeling gaan we doelgericht aan het werk en maken daarbij gebruik van de meest recente evidence based behandelvormen. Om van je klachten af te komen is het nodig dat je thuis ook met de therapie aan de slag gaat. We bespreken natuurlijk samen op welke manier dat kan.

Voor de inhoud en doel groepsbehandelingen zie onderaan dit document.

Op meerdere momenten tijdens de behandeling zal je gevraagd worden om vragenlijsten in te vullen. Dit is bedoeld om goed zicht te krijgen op (de ontwikkeling van) je klachten en het effect van de therapie. Zo kan de behandeling tijdig bijgesteld worden. Dit wordt routine outcome monitoring (ROM) genoemd. Ook vanuit overheidswegen zijn we in de GGZ verplicht om deze metingen te doen en deze informatie (natuurlijk anoniem) landelijk aan te leveren. Mocht je echt bezwaar er tegen hebben dat ik deze gegevens doorstuur, dan kan je dit aan me laten weten en zal ik de gegevens niet delen.

Mijn specifieke deskundigheid ligt op het gebied van Cognitieve Gedragstherapie met experiëntiële oefeningen, Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR), Schematherapie, Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) en Mindfulness Based Cognitive Therapie (MBCT).

### **de Afrondingsfase**

In de laatste gesprekken van de behandeling vindt de afronding plaats. In deze fase bekijken we wat je zelf kunt doen om jezelf, na de behandeling, om je verder te ontwikkelen in de omgang met spannende omstandigheden. Het kan zijn dat we een plan maken waarin we beschrijven wat te doen wanneer je weer in een spannende tijd komt (terugvalplan). Ook evalueren we de behandeling; We bekijken wat je bereikt hebt. Soms lukt het niet om binnen de gestelde tijd het

behandeldoel te bereiken. In dat geval kijk ik met je mee over wat nodig is om je doel wel te bereiken. Soms is een doorverwijzing naar de Specialistische GGZ geïndiceerd. Hierover zal ik dan advies geven. De gehele procedure van intakegesprek tot afsluiting van de behandeling duurt tussen de 5 en 12 gesprekken.

Als je niet tevreden bent dan is het raadzaam hierover met mij in gesprek te gaan. Denk je erover om een klacht in te dienen? Lees dan eerst deze informatie.

#### Groepsbehandelingen.

Op dit moment geef ik samen met anderen (Carin Meijer en Monique Hupkes, beiden Klinisch Psycholoog) groepsbehandelingen die allen gebaseerd zijn op Schematherapie.

#### Schematherapiegroep voor Jong Volwassenen met Cluster C persoonlijkheidsproblematiek:

Dit is een gesloten groep wat betekent dat de deelnemers die starten met de groep het doel hebben om gezamenlijk na een jaar de groepsbehandeling weer af te ronden.

In de groep worden oefeningen aangeboden waardoor je, in samenwerking met anderen, disfunctionele gedragspatronen leert herkennen en veranderen.

#### Open schemagroepstherapie

Dit is een open groep wat betekent dat iedereen een eigen traject gaat en stopt met de groep wanneer de individuele doelen bereikt zijn.

In deze groep maken deelnemers zelf hun overwegingen bespreekbaar. Door samen zaken te bespreken en te reflecteren op wat besproken wordt krijgen deelnemers meer inzicht in het eigen gedrag en gevoelsleven. In de groep kan geoefend worden om meer adequaat gedrag te leren wat de persoonlijke ontwikkeling en interpersoonlijke relaties verbeterd.