



Klinische Schematherapie

voor volwassenen

Wanneer je deze brochure leest, overweeg je waarschijnlijk een behandeling in de Viersprong of is je, na overleg met het intake team, het programma Klinische Schematherapie geadviseerd. Deze brochure verschaft je informatie over deze behandeling. Aangezien behandelprogramma's regelmatig worden bijgesteld op grond van onderzoeksresultaten en overleg met staf en cliënten, kan de informatie die je hier aantreft afwijken van de huidige gang van zaken. De staf draagt zorg voor het regelmatig controleren en bijwerken van deze informatie.

■ Voor wie

ST-klinisch biedt jou een klinisch programma van maximaal zes maanden, mogelijk gevolgd door een tweedaags deeltijdprogramma van eveneens maximaal zes maanden dat bestemd is voor volwassenen die gedurende langere tijd psychische problemen hebben zoals depressieve gevoelens of sterk wisselende stemmingen, lijden onder angst- en spanningsklachten, kampen met eetproblemen of seksuele problemen. Sommigen neigen tot misbruik van alcohol en drugs of dreigen zichzelf te beschadigen. Bij velen is er onzekerheid over de eigen identiteit. Vragen als: wie ben ik, wat wil ik, wat voel ik, leiden tot verwarring.

Veel problemen hebben te maken met het hanteren van grenzen tussen zichzelf en de ander: soms wordt te veel afstand gehouden, soms wordt te snel onbegrensde intimiteit aangegaan. Kortom, zij hebben gedragspatronen ontwikkeld die hen in conflict brengen met zichzelf en

hun omgeving. Soms zijn er zoveel problemen tegelijk, dat zij niet weten waar eerst te beginnen. Kenmerkend zijn de herhalingspatronen die er voor zorgen dat zij vastlopen in intieme relaties of in relaties op het werk of opleiding. In de directe omgeving zijn er na verloop van tijd weinig of geen mensen overgebleven die echt kunnen helpen en waarmee over de problemen gesproken kan worden.

Ook in de hulpverleningscontacten is stilstaan en vastlopen aan de orde. De oorzaken van deze problemen en klachten kunnen geheel verschillend zijn, maar de wortels gaan vaak terug naar de (vroeg) jeugd en hangen samen met herhaalde en vaak voorkomende ervaringen rond (dreigend) verlies en verlaten, maar kunnen ook te maken hebben met verwaarlozing, mishandeling, misbruik en andere psychische trauma's. De emotionele problemen leiden vaak tot lichamelijke klachten die ondanks frequent bezoek aan huisarts of specialist niet goed behandelbaar zijn.

Kenmerkend zijn herhalingspatronen die er voor zorgen dat je vastloopt in intieme relaties of in relaties op het werk of opleiding.

ST-klinisch biedt jou de mogelijkheid om grondig aan je psychische problemen te werken. De behandeling is intensief en confronterend. Voor een geslaagde behandeling is doorzettingsvermogen en een sterke wens om te veranderen noodzakelijk. ST-klinisch behandelt volwassenen vanaf 18 jaar. Kenmerkend zijn herhalingspatronen



die er voor zorgen dat je vastloopt in intieme relaties of in relaties op het werk of opleiding.

■ Behandeldoel

Het doel van de behandeling is je te helpen bij het verwerven van een grotere autonomie in jouw leven en het verminderen van je klachten, zodat de kwaliteit

Door de intensieve omgang met uw medepatiënten en met de staf krijgt u voortdurend de mogelijkheid om uzelf op vele manieren te zien, te beleven en te begrijpen.

van je leven toeneemt. Hiertoe zul je tot nu toe niet of onvoldoende verwerkte gebeurtenissen onder ogen moeten zien, de daarbij horende emoties gaan voelen en inperkende gedachten bespreken. Je leert je vaste gedragspatronen en valkuilen kennen. Je gaat op zoek naar datgene wat jouw problemen in stand houdt. Je leert hoe je je in situaties staande kunt houden en hoe je op een betere manier met jezelf en anderen kunt omgaan. Je zult nieuwe ervaringen opdoen en veranderingen uitproberen, waardoor het mogelijk wordt de herhalingspatronen te doorbreken en je vastgelopen leven opnieuw op gang te brengen.

■ De behandeling

ST-klinisch telt twee groepen cliënten. Elke groep bestaat uit maximaal tien personen. Je zult al snel merken dat de problemen die je buiten de Viersprong ondervindt in de omgang met anderen en met jezelf, zich ook in deze omgeving voordoen. Ook hier is er dus in eerste instantie sprake van herhaling. Alles wat zich afspeelt in de therapieën, in het woongebouw, op de slaapkamers, in de vrije tijd, maar ook de manier waarop je het weekend thuis doorbrengt, wordt onder de loep genomen en is onderwerp van gesprek. Door de intensieve omgang met je medecliënten en met de staf krijg je voortdurend de mogelijkheid om jezelf op vele manieren te zien, te beleven en te begrijpen. Je wordt steeds uitgenodigd en soms uitgedaagd te oefenen met nieuw gedrag.

Het is belangrijk de ruimte te nemen om te experimenteren, om te leren met vallen en opstaan. In de beginfase van je behandeling vindt nader onderzoek plaats en wordt je behandelplan, samen met jou, opgesteld. De maanden erna, gedurende de opname, is de eigenlijke werkfase, waarin de verschillende behandeldoelen uit je behan-

delplan worden doorgewerkt. Je behandeling kan op indicatie worden voortgezet in een tweedaagse deeltijdbehandeling of buiten de Viersprong. In beginsel horen de klinische en deeltijd fase tot één en dezelfde behandeling.

■ Het programma

Het programma is opgebouwd uit een elkaar versterkend geheel van therapieën: psychotherapie, vaktherapie, sociotherapie, systeemtherapie en farmacotherapie, alle werkend met Schematherapie. Je zult in de therapieblokken vaak met werkvormen en personen uit verschillende disciplines te maken krijgen. Gewerkt wordt met een vorm van Schematherapie waarbinnen modi (niet-functionele manieren, strategieën, om vervelende en pijnlijke gevoelens niet te hoeven voelen) meer centraal staan en waarmee in een vaste volgorde in themaweken wordt gewerkt. Zo zijn daar copingmodi, oudermodi, kindmodi en de gezonde volwassenenmodus.

In de psychotherapie verwerf je inzicht in de zich herhalende patronen in je leven waardoor je vastloopt in werk, opleiding en relaties. Deze patronen, ook wel 'schema's' genoemd, ontstaan meestal in de kindertijd door ervaringen die schadelijk zijn voor je natuurlijke groei en ontwikkeling. In de psychotherapie worden de verschillende elementen van de schema's - je manier van denken, voelen, handelen en omgaan met anderen - besproken. De voor- en nadelen van de gebruikelijke gang van zaken worden onder de loep genomen en er wordt geoefend met andere manieren van denken en doen. Zo ontstaat er langzamerhand ruimte voor meer spontaniteit en plezier, en een bewustere manier van omgaan met jezelf en anderen.

In de vaktherapie ligt het accent op expressie door middel van creatieve middelen (beeldende therapie), dramatechnieken (dramatherapie) en beweging (psychomotorische therapie). Je krijgt situaties aangeboden waarin je met of zonder woorden uitdrukking kunt geven aan datgene wat je bezighoudt. In de sociotherapie gaat het vooral over hoe je problemen anders kunt aanpakken dan je gewend was te doen, nieuwe uitdagingen aangaan en experimenteren met 'ander' gedrag. Door de intensieve omgang met je medecliënten en met de staf krijg je voortdurend de mogelijkheid om jezelf op vele manieren te zien, te beleven en te begrijpen.

Buiten de tijden dat psychotherapie, sociotherapie en vaktherapie in het rooster zijn ingepland, trek je in de behandelgroep met elkaar op. Het dagelijks leven binnen de groep is bij uitstek het werkteerrein van de sociotherapie. Hier wordt je de mogelijkheid geboden om met allerlei spontane gebeurtenissen die zich iedere dag voordoen om te gaan en te experimenteren met nieuw gedrag. Om deze experimenteer ruimte te vergroten zijn er in de loop van de week momenten ingepland waarop men elkaar in de grote groep - de twee groepen samen - ontmoet,



samenwerkt en activiteiten onderneemt.

De therapieën vinden in groepsverband plaats, waarin Jij je individuele doelen nastreeft. De samenwerking in en tussen de groepen onderling, tussen groepen en staf, evenals de onderlinge afstemming van de therapieën en de contacten met de buitenwereld, zijn het domein van de milieutherapie. De Viersprong beschikt over een medische dienst, die bij jouw behandeling betrokken is en inzage heeft in je dossier.

Jezult nieuwe ervaringen opdoen en veranderingen uitproberen, waardoor het mogelijk wordt de herhalingspatronen te doorbreken en je vastgelopen leven opnieuw op gang te brengen.

De thuissituatie

In de behandeling ST-klinisch werk je met de hulp van het behandelteam en met de steun van andere cliënten aan het zicht krijgen op en het veranderen van oude gedrags- en levenspatronen. Je zult de verantwoordelijkheid nemen voor je eigen aandeel in de problemen en voor het opnieuw inrichten van je leven. Om inzicht te krijgen in het hoe en waarom van je problemen wordt je 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, drugsgebruik, maar ook rond medicijngebruik. Ook doen wij de aanbeveling om gedurende je opname geen alcohol/drugs te gebruiken en ontraden we autorijden. Psychotherapie is erg intensief en autorijden vergt concentratie. Je zult merken dat psychotherapie deze concentratie kan verminderen. Wij zijn er in ieder geval op tegen dat je tijdens de opname met de auto naar de Viersprong komt, om te voorkomen dat je tijdens therapie vanuit een impuls in je auto stapt. Dit kan voor jou en andere weggebruikers zeer gevaarlijke situaties opleveren.

Je moet er rekening mee houden dat je op het terrein van de Viersprong geen bezoek kunt ontvangen. Wel kun je met familie en vrienden afspraken maken waar en wanneer je elkaar in de omgeving van de Viersprong wilt ontmoeten. Dit wil echter niet zeggen dat je je netwerk en thuissituatie volledig moet loslaten. Integendeel, contacten onderhouden met partner, familie en vrienden

is juist van groot belang. Eens per acht weken is er een bezoekersavond waarop je voor jou belangrijke mensen iets van de behandelgroep, het woongebouw en de therapeuten laten zien. De weekenden breng je buiten de Viersprong door. Op indicatie worden afspraken gemaakt over de frequentie van systeemgesprekken. Daarnaast worden voor aanvang van de behandeling belangrijke anderen uitgenodigd voor een gesprek om naasten te informeren over de behandeling.

Een dag op de ST-klinisch

Een dag bij de ST-klinisch telt meerdere therapieblokken. Tijd en structuur zijn belangrijk tijdens de behandeling. Vandaar dat het dagprogramma strak is geregisseerd. Binnen iedere therapiegroep zijn er taken die dagelijks of wekelijks verdeeld worden, zoals bijvoorbeeld de groep vertegenwoordigen in overlegorganen, boodschappen doen, koken, zorgen voor eventuele zieken, etc. Op pagina 4 tref je een voorbeeld van een mogelijke dagindeling aan.

Wat je vooraf moet weten

Als je besloten hebt tot een opname op de Viersprong, ben je vanaf opname formeel "ziek" of "arbeidsongeschikt". Als je een dienstverband hebt, ook al is dit tijdelijk, meld je dan ziek. Neem nooit ontslag. Heb je geen dienstverband (meer) en geen inkomen, dan is een aanvraag voor een uitkering via de sociale dienst (wet werk en bijstand (WWB) of bijzondere bijstand) of het UWV aan te raden.

Eigen huisvesting is eveneens belangrijk tijdens je behandeling. Het is goed om een eigen plek te hebben van waaruit je kunt experimenteren en waar je mensen kunt ontvangen. We vinden het dan ook onverstandig en af te raden om je huisvesting vóór of tijdens de behandeling op te zeggen. In geval van twijfel hoe te handelen betreffende je huisvesting of financiën kun je je laten informeren door het maatschappelijk werk in je omgeving,

■ Rechten en regels

Afdelingsregels

Bij opname in de ST-klinisch word je lid van een behandelgroep in een therapeutisch leefmilieu waar ook andere behandelgroepen gebruik van maken. De hier geldende huisregels en werkafspraken zijn tot op zekere hoogte anders dan thuis, op school of op het werk. De behandelgroep heeft als doel een zo grondig mogelijke verandering van je omgang met jezelf en anderen mogelijk te maken. Het is daarom belangrijk dat je tot zelfstandige keuzes en een eigen verantwoordelijkheid komt. De huisregels zijn er niet om je in te perken of te betuttelen, maar de onderzoekstocht naar 'wie ben ik' beter mogelijk te maken. Huisregels en werkafspraken hebben in het leefmilieu van de Viersprong niet het



Therapierooster UST Klinisch

Dag	Tijd	Groep H
Zondag	17.00	Terug van weekend
	18.00 – 18.45	Maaltijd
	19.30 – 20.45	Weekend nabespreking
Dag X	09.00 – 10.00	Modi in interactie
	10.00 – 10.30	Pauze
	10:30 – 12.00	Huiswerk
	12.15 – 12.45	Lunch
	13.00 – 14.30	Cognitieve verandertechnieken
	17.45 – 18.30	Maaltijd
	19.00 – 19.30	Dagsluiting

karakter van strikte geboden en verboden, maar blijven regelmatig onderwerp van gesprek. Meer informatie over regels, uitgangspunten, voorwaarden en je rechtspositie, krijg je tegelijkertijd met de bevestiging van je opname. Je kunt deze informatie ook eerder opvragen bij de Viersprong.

■ Algemene cliëntenrechten

Je rechten als cliënt zijn in wetgeving vastgelegd. Op de website van de Viersprong (www.deviersprong.nl) vind je informatie over je rechten (zoek op "Bibliotheek Cliëntinformatie"). Je rechten en plichten vind je ook in onze leveringsvoorwaarden, te vinden op de website van de Viersprong. Indien je in behandeling komt, worden deze tevens beschreven in de behandelingsovereenkomst.

De patiëntvertrouwenspersoon (PVP) kan je adviseren en bijstaan als je vragen hebt over je rechten. Het telefoonnummer van de PVP vind je op de website van de Viersprong (Zoek op "pvp").

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.

■ Behandeleffect en nazorg

De meeste cliënten die op de afdeling ST-klinisch worden behandeld, verlaten de Viersprong in het besef dat zij

belangrijke veranderingen in hun leven hebben aangebracht, terwijl de klachten die zij bij aanmelding vertoonden sterk verminderd zijn en soms geheel verdwenen zijn. 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 cliënten hiervoor een forse inspanning moeten leveren en vaak met vallen en opstaan vorderingen boeken. De Viersprong streeft voortdurend naar verbetering van de kwaliteit en het effect van de behandelingen. Alle vormen van behandeling worden wetenschappelijk onderzocht en op basis van bevindingen zo nodig 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 je gevraagd een aantal vragenlijsten in te vullen om dit onderzoek mogelijk te maken.

■ Second opinion

Als je aarzelingen en/of twijfels hebt over het onderzoek en/of het behandeladvies kun je, indien je dat wilt, 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.