



PuntP

Parttime Programma Persoonlijkheidsstoornissen voor volwassenen

**INFORMATIE VOOR CLIËNTEN
EN HUN VERWIJZERS**



Het Parttime Programma is een intensieve driedaagse psycho- en sociotherapeutische behandeling voor volwassen cliënten die op één of meerdere gebieden zijn vastgelopen in hun leven.

Voor wie?

Iedereen voelt zich weleens down of heeft zichzelf niet meer in de hand. Maar als u het gevoel heeft dat u niet genoeg grip heeft op uw leven, dan is het misschien zaak om daar gedurende langere tijd intensief aandacht aan te besteden. Een persoonlijkheidsprobleem wil zeggen dat u last heeft van een structureel probleem. Met andere woorden: dat u telkens te maken heeft met dezelfde moeilijkheden. Dat kan bijvoorbeeld spelen op relationeel of op werkgebied, maar ook in de omgang met familie of de opvoeding van uw kinderen. Misschien heeft u al eerder hulp gezocht maar was dat niet voldoende. Persoonlijkheidsproblemen maken deel uit van uw karakter, van wie u bent. Om deze problemen te doorbreken, is het nodig om frequent en intensief aan uzelf te werken.

Welke problemen?

Bij het Parttime Programma worden volwassenen behandeld die last hebben van:

- instabiliteit, emoties niet meer in de hand hebben, innerlijk onrust;
- slecht kunnen plannen, belangrijke zaken uitstellen, niet echt voor zichzelf kunnen opkomen, veeleisend zijn;
- niet gelukkig zijn in relaties, 'kiezen voor de verkeerde', zich buitengesloten voelen;
- periodes lang down of depressief zijn, altijd het gevoel hebben iets te missen, het niet voor elkaar kunnen krijgen

- om intimiteit aan te gaan, carrièrematig ontevreden zijn, niet of moeilijk iets kunnen voelen;
- bang zijn voor kritiek, conflicten krijgen of juist vermijden, perfectionisme;
 - een gevoel onzelfstandig of onvolwassen te blijven.

Zulke problemen betekenen vaak dat u bent vastgelopen. Sommige mensen bevinden zich in lastige conflictsituaties, anderen hebben zich juist teruggetrokken en leiden een eenzaam bestaan. In het Parttime Programma werkt u intensief met een behandelteam aan uw klachten en wordt u aangespoord om uit te zoeken waar uw problemen vandaan komen.

Hoe werkt de behandeling?

De intensieve behandeling duurt negen maanden tot een jaar. In die periode gaat u drie dagen per week met het behandelteam en de medeciënten hard aan de slag. Het is een spannende en moeilijke tijd omdat u te maken krijgt met precies datgene waar u last van heeft. Het gaat erom dat u rustig kunt uitzoeken waarom u problemen heeft ontwikkeld. Het doel is dan ook dat u uzelf meer gaat begrijpen, vaardigheden aanleert, bepaalde moeilijkheden afleert en daardoor meer uw leven kunt inrichten zoals u dat zelf wilt.

Opbouwen, verdiepen en afbouwen

U begint met een korte startfase van één keer per week. In die startfase past u de behandeling in binnen uw huidige werkzaamheden. Daarna begint u in het Parttime Programma en ligt in het begin het accent op kennismaken, wennen en hechten.

De middenfase is meestal een tijd van verdieping. U probeert er dan achter te komen waar het precies knelt bij u. U ontdekt dan meer over uzelf en voelt u meer op uw gemak bij wat er in u omgaat aan emoties, angsten, behoeften en moeilijke gevoelens.

Regelmatig zijn er evaluatiemomenten waarin u kunt bijstellen en bijsturen. De meeste programmaonderdelen zijn groepsgewijs opgezet. Als u aan het einde van deze intensieve fase veel van uw problemen heeft aangepakt, wordt er aandacht besteed aan onthechten van de therapie.

Vervolgtherapie

Na het eerste intensieve jaar krijgt u wekelijkse groepspsychotherapie aangeboden. U gaat dan verder met het uitzoeken van uw klachten, problemen en waar u dan nog tegenaan loopt. Tegen die tijd kan het zijn dat uw aanmeldklachten heel anders door uzelf worden gezien.

De therapieën

Alle therapieën vinden plaats in de groep omdat het belangrijk is om in contact met anderen aan problemen te werken. In de verschillende onderdelen van het programma gaat u met uzelf aan de slag.

U krijgt intensieve:

- groepspsychotherapie;
- sociotherapie;
- systeemtherapie (relatie en/of gezinstherapie);
- creatieve therapie;
- sociale vaardigheidstraining;
- psychomotorische therapie;
- werkbesprekingen.

De behandeling vindt plaats gedurende drie dagen. De andere twee dagen van de week kunt u besteden aan uw werk of opleiding. Dat u daarin eventueel problemen ondervindt, hoort erbij en wordt tot onderwerp gemaakt van uw behandeling.

Voor mensen met kinderen is er een aangepaste regeling.

Telefonisch spreekuur en aanmelding

Deelnemen aan dit programma is mogelijk nadat u daarvoor een uitgebreide intake hebt gekregen. Om een afspraak voor een intakegesprek te kunnen maken is een verwijsbrief, ondertekend door de huisarts of psychiater, noodzakelijk.

Na uw intakegesprekken kunt u kennismaken en afspraken maken over wanneer te starten. De wachttijd bij het Parttime Programma is kort.

Voor cliënten en verwijzers is er van maandag tot en met vrijdag een telefonisch spreekuur. Tijdens het spreekuur kan een oriënterend gesprek gevoerd worden om te kijken of het zinvol is om een afspraak te maken voor een intakegesprek. Voor verwijzers is het ook mogelijk om een second opinion aan te vragen.

Locatie

De behandeling vindt plaats bij PuntP:

Uilenstede 474

1183 AG Amstelveen

T: 020 590 47 00

F: 020 590 47 01

E: cvp@puntp.nl

W: www.puntp.nl

Helpt de behandeling?

Wij willen graag weten of uw behandeling effect heeft. Daarom vragen wij een e-mailadres van u voordat de behandeling begint. U ontvangt dan inloggegevens van ons om thuis alvast een digitale vragenlijst in te vullen. Heeft u daartoe niet de mogelijkheid, dan kunt u dit ook op één van onze locaties doen waar computers staan voor dit doel. Iedere drie maanden wordt u opnieuw verzocht de vragenlijst in te vullen. De behandelaar bespreekt de uitkomsten van de vragenlijsten met u tijdens de behandeling. Deze methode noemen wij ROM (Routine Outcome Monitoring): door het regelmatig meten/verzamelen van gegevens krijgen u en de behandelaar inzicht in de behandeling en het resultaat van de behandeling.

Met ROM meten we of uw behandeling helpt. U helpt ons door de vragenlijst in te vullen.

Rechten en plichten

Voor de (samenwerking tussen) cliënten en medewerkers van PuntP bestaan bepaalde richtlijnen. Het gaat om rechten maar ook om plichten. Deze zijn beschreven in onze folder 'Rechten en plichten' die voor iedereen beschikbaar is. Zie onze website www.puntp.nl voor meer informatie.

Klachten en signalen

Wij horen graag wat u opvalt. Met uw informatie kunnen wij de zorg verbeteren. Er is ook een klachtenregeling. Deze staat op onze website www.puntp.nl > hoe werken wij > melding van klachten. U kunt ook een e-mail sturen naar kwaliteit@puntp.nl

Medezeggenschap

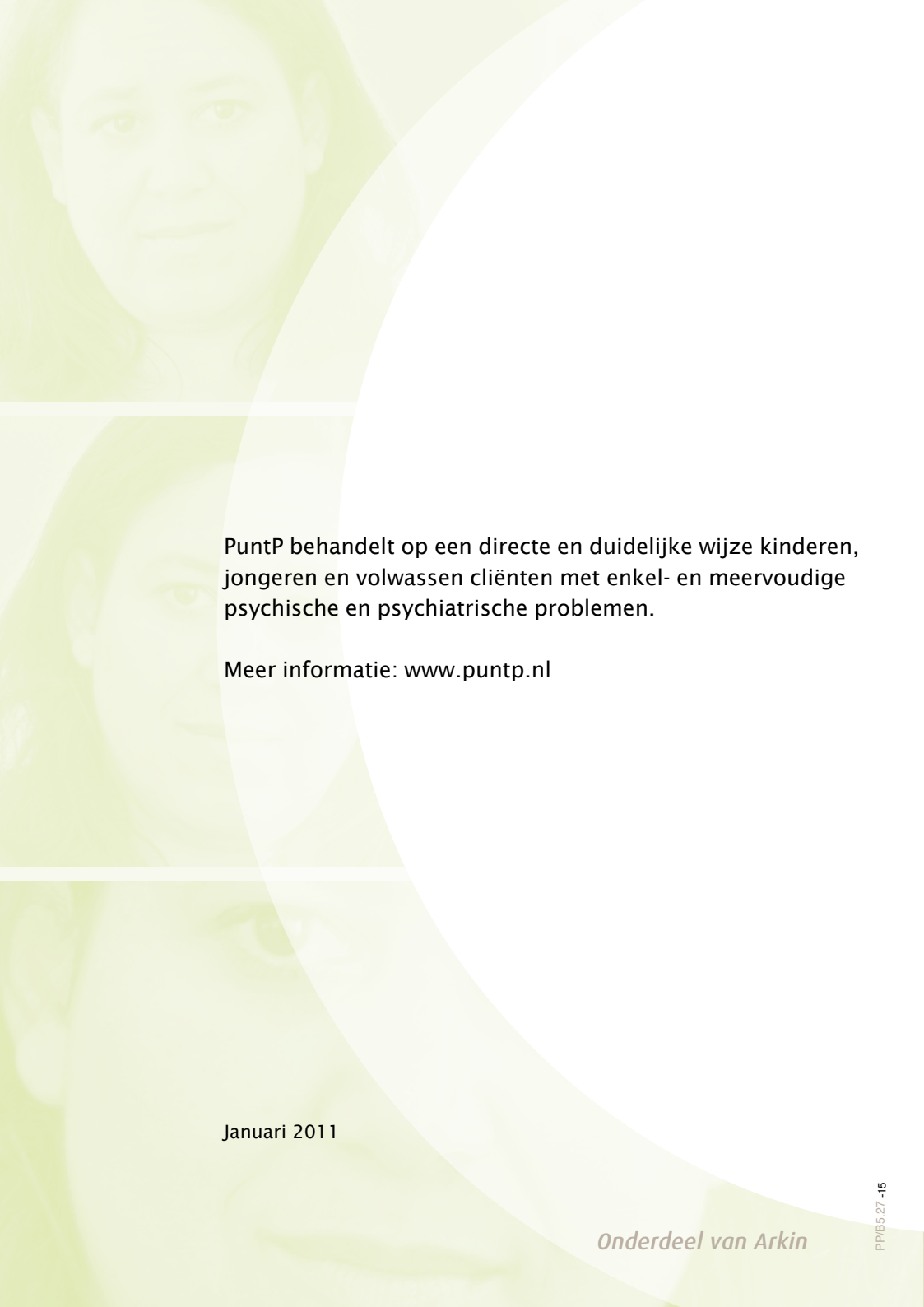
U kunt meedenken en meepraten over allerlei onderwerpen die u aangaan. Dit kan via de Cliëntenraad van Arkin. Voor meer informatie over de Cliëntenraad: tel. (020) 590 4454 of www.clientenraadarkin.nl.

Familie en vrienden

PuntP vindt de betrokkenheid van familieleden, partners en vrienden in de behandeling van cliënten belangrijk. De familievertouwenspersoon kan informatie geven over de geestelijke gezondheidszorg of adviseren bij en ondersteunen in gesprekken met hulpverleners. Bel met 06 110 531 78.

PuntP heeft ook een Naastbetrokkenenraad.

U vindt hier meer informatie over op onze website www.puntp.nl. > hoe werken wij > familie en vrienden.



PuntP behandelt op een directe en duidelijke wijze kinderen, jongeren en volwassen cliënten met enkel- en meervoudige psychische en psychiatrische problemen.

Meer informatie: www.puntp.nl

Januari 2011

Onderdeel van Arkin