

Psychotherapeuten Team Bussum

overheidsgereregistreerde psychotherapeuten
voor kinderen, jongeren en volwassenen



SAMEN WERKT BETER

Een toelichting op onze praktijk

Psychotherapie met volwassenen en ouderen

Kapelstraat 21B
1404 HV Bussum
035 - 691 9389

VIER UITGANGSPUNTEN

Onderstaande uitgangspunten vormen de basis van de manier waarop wij werken met volwassenen, jongeren, en kinderen.

Ontwikkeling

Iedereen heeft mogelijkheden om zichzelf te ontwikkelen door over zichzelf na te denken, zich bewust te worden van zijn gevoelens en gedachten en deze met anderen te delen. De ontwikkelingsmogelijkheden zijn groter naarmate iemand zich veiliger voelt met zichzelf en anderen.

Verbondenheid en jezelf zijn

Twee belangrijke behoeften van mensen zijn:

- zichzelf te kunnen zijn, de eigen mogelijkheden en voorkeuren te benutten
- gewaardeerd te worden door anderen en zich te verbinden met anderen

Er is dus vaak innerlijke spanning rond de mate waarin je rekening houdt met een ander. Verbondenheid kan onvrij maken. Verbondenheid kan ook persoonlijke vrijheid bevorderen.

Gedeelde smart is halve smart

Verlichting van menselijke nood wordt gevoeld in het contact met de ander. Het leven is vaak moeilijk en lang niet alles is oplosbaar. Ziekte, verlies en spanningen treffen ons en onze naasten allemaal. In contact met anderen kunnen deze ervaringen dragelijk blijven of worden.

De jeugd is vormend

Ons gevoelsleven, hoe wij naar onszelf, anderen en de omgeving kijken, hoe wij ons zelf en anderen verstaan, ons denken en ons gedrag zijn voor een belangrijk deel gevormd door de wisselwerking tussen opvoeders, omstandigheden en aanleg. De basis voor een gevoel van veiligheid wordt gelegd in de jeugd en is van groot belang voor een optimale ontwikkeling van de persoon. In de jeugd beleefde onveiligheid kan gelukkig (deels) worden hersteld in de volwassenheid.

CLIËNTGERICHTE PSYCHOTHERAPIE

Cliëntgerichte psychotherapie richt zich op de persoon en niet op het symptoom of de klacht. Cliëntgerichte psychotherapie helpt de cliënt emoties, gedachten en gedrag een plaats te geven en/of te verwerken in een doorleefde samenhang met de eigen situatie en ge-

schiedenis. Symptomen verdwijnen of verminderen, men leert zichzelf kennen, de eigen mogelijkheden benutten en omgaan met beperkingen. Cliëntgerichte psychotherapie is effectief voor volwassenen, ouderen, kinderen en jongeren.

PSYCHOTHERAPIE MET VOLWASSENEN

ALGEMEEN

Cliëntgerichte psychotherapie werd aanvankelijk Rogeriaanse psychotherapie genoemd naar de Amerikaanse grondlegger Carl Rogers (1910-1987). Rogers noemde zijn benadering “client centered”, en de vertaling hiervan is “cliëntgericht” geworden.

De cliëntgerichte psychotherapie helpt mensen de eigen gedachten, gevoelens en motieven te onderkennen, te ervaren, serieus te nemen en te onderzoeken. De cliënt ontwikkelt zich door bij zichzelf stil te staan en te verwoorden wat hij of zij wil en kan. De therapeut probeert niet iets op te lossen, maar is een deskundige die het ontwikkelingsproces volgt, begeleidt en bevordert. In dit proces worden blokkades opgeheven en mogelijkheden, beperkingen en voorkeuren ontdekt. Cliënten voelen dat zij veranderen en spreken vaak van een “zichzelf worden”.

Goede keus

Als u denkt of vermoedt dat uw problemen of klachten in verband staan met hoe u met uzelf, met anderen en met omstandigheden omgaat en met gebeurtenissen in uw leven nu, vroeger of in de te verwachten toekomst, is psychotherapie bij ons een goede keus.

Aanleidingen om bij ons te komen kunnen verschillend zijn:

- onvrede
- onzekerheid
- een gevoel van vastzitten, niet verder komen
- angst
- somberheid
- problemen met werk
- relatieproblemen met partners, kinderen, familieleden, collegae en/of vrienden
- psychosomatische klachten
- levensfase problemen
- moeilijkheden in het omgaan met ernstige ziektes, verlies of rouw
- onverwerkte traumatische ervaringen
- nare jeugdherinneringen

Doelen

Het belangrijkste doel is dat U zichzelf leert kennen, de eigen mogelijkheden (meer) gaat benutten en om kan gaan met beperkingen (door aanleg, gezondheid, leeftijd en/of omstandigheden).

Dit doel is veel omvattend:

- bevorderen van het zichzelf zijn
- verhoging van kwaliteit van leven
- vermindering van kwetsbaarheid in relaties met anderen en in moeilijke omstandigheden
- toename van zelfstandigheid, competentie en het kunnen nemen van verantwoordelijkheid
- opheffing van onnodige innerlijke blokkades
- verwerking van traumatische ervaringen
- toename van empathie voor zichzelf en voor anderen
- toename van verbondenheid met anderen
- aanvaarding van beperkingen van zichzelf en van anderen

Doelen liggen niet bij voorbaat vast, maar zijn in beweging, “in proces”. In de loop van de psychotherapie, in de wisselwerking tussen cliënt en therapeut, zullen de doelen veranderen. De grenzen van de doelen worden bepaald door mogelijkheden en wensen.

Klachten

Ook aan de klachten wordt aandacht besteed; daar heeft u immers direct mee te maken. In onze visie en onze praktijkervaring verdwijnen of verminderen de klachten in de loop van de psychotherapie omdat de betekenis ervan gevoelsmatig verstaan wordt. Het is een voordeel van cliëntgerichte psychotherapie dat het naast klachtreductie ook de bovengenoemde doelen nastreeft.

WERKWIJZE

De eerste gesprekken

In drie tot vijf gesprekken wordt er met u geïnventariseerd waarvoor u komt, hoe uw leven is geweest en hoe u nu leeft. U wordt ook gevraagd enkele vragenlijsten in te vullen. Deze gesprekken worden afgerond met een therapieplan.

Dit plan is een richtlijn voor een zoektocht die bijgesteld kan worden tijdens het proces.

De psychotherapie

In principe begint u elk gesprek met wat voor u op dat moment belangrijk is. De psychotherapeut helpt u stil

te staan bij uw gevoelens, achterliggende gedachten en associaties, en helpt de betekenis van wat u voelt en denkt te onderzoeken. De therapeut helpt ordenen en verbanden leggen tussen uw belevingswereld, gebeurtenissen en bepaalde gedragspatronen. De therapeut biedt begrip, medeleven, en bevestiging dat uw gedachten en gevoelens belangrijk zijn. Ook confronteert de therapeut u met uw blinde vlekken, nare gevoelens en minder aangename kanten van uzelf.

De werkrelatie is de basis van de psychotherapie. Deze relatie zal tijdens de therapie uitgroeien tot een waardevolle vertrouwensrelatie voor u. Het is van belang dat u zich veilig voelt omdat psychotherapie gaat over onderwerpen waar men liever niet over spreekt en die moeilijk of pijnlijk zijn. Een gesprek kan daardoor (tijdelijk) onveilig voelen.

Zoals altijd is “te” niet goed. “Te onveilig” is niet goed omdat u zich dan zult afsluiten. Aan de andere kant kan “te veilig” betekenen dat moeilijke onderwerpen niet of onvoldoende aan bod komen.

De cliëntgerichte benadering vormt de basis van ons werk. Daarnaast zijn wij sterk beïnvloed door psychodynamische ontwikkelingstheorieën en theorieën over interactiepatronen tussen mensen. Ook maken we gebruik van technieken uit andere stromingen, zoals gestalttherapie en gedragstherapie.

Informatie aan derden

Wij vragen uw schriftelijke toestemming om uw huisarts of verwijzer kort te berichten met welke klachten of problemen u komt en of er therapie zal volgen, en om bij afsluiting een kort bericht te sturen over het resultaat van de psychotherapie. Aan andere instanties (zoals werkgevers, advocaten, verzekeringsmaatschappijen, Arbo-diensten) geven wij geen inlichtingen over u. In voorkomende gevallen bespreken wij deze verzoeken met u.

Setting

We hebben mogelijkheden voor individuele psychotherapie en partner-relatie-therapie. Meestal heeft u een gesprek met één therapeut; soms, in het geval van partner-relatie, met twee therapeuten.

Frequentie

Individuele gesprekken vinden over het algemeen eemaal per week plaats. Partner-relatie en gezinsgesprekken vinden meestal eenmaal per twee weken plaats. In overleg kan de frequentie gewijzigd worden.

Afsluiting en duur

Er is geen vastgestelde limiet aan het aantal gesprekken of aan de duur van een psychotherapie. Ideeën hierover kunnen al doende wijzigen. Een therapie kan veel sneller gaan dan men aanvankelijk verwacht, maar ook aanzienlijk langer duren.

Deze verschillen zijn het gevolg van allerlei factoren, zoals de ernst en ontstaansgeschiedenis van de problemen, wind in de rug of tegenwind en de mogelijkheden en beperkingen die er zijn.

Wij vinden het van belang de wens om te stoppen met psychotherapie te onderzoeken. Als uw therapeut vindt dat u beter kunt stoppen zal de therapeut dit samen met u onderzoeken. U beslist zelf wanneer u uw psychotherapie beëindigt.

Meestal komt de beslissing om te stoppen op een vanzelfsprekende manier tot stand. Iemand voelt zich al een tijd goed, of een stuk beter, en heeft het idee voldoende “gereedschap” te hebben om zonder therapie verder te gaan met de eigen ontwikkeling. Ontwikkeling is nooit klaar of af: het is een levenslang voortgaand proces.

VERWACHTINGEN

Psychotherapie is een vorm van samenwerking tussen u en één van ons, uw psychotherapeut.

Hoewel het een deel van ons vak is om “tussen de regels door te lezen” weten wij nooit écht meer dan wat u zelf vertelt en toont.

U kunt van ons verwachten dat:

- wij deskundig zijn, d.w.z. kennis, ervaring en een houding van aandacht, betrokkenheid en acceptatie hebben
- wij een betrokken deskundige afstand-nabijheid in het contact bewaken
- wij zorgen voor een aangename spreekkamer en sfeer
- wij u bijna altijd het gesprekonderwerp laten bepalen
- wij met u uw gevoelens en gedachten onderzoeken en u hierbij uitnodigen, aanmoedigen, steunen en confronteren
- wij samen met u zoeken naar een evenwicht tussen veiligheid en confrontatie
- wij uw privacy beschermen conform de beroepsethiek
- wij betrouwbaar zijn in onze afspraken

- wij ons beroepsmatig en persoonlijk blijven ontwikkelen

Wij verwachten van u dat:

- u, naarmate er een vertrouwensband met uw psychotherapeut ontstaat, bereid bent open te zijn over uw persoon in alle facetten, of aan te geven als u deze bereidheid op bepaalde punten niet heeft
- u in de loop van de psychotherapie bereid bent uw klacht(en) te onderzoeken als uiting van onderliggende onvrede en/of pijn
- u bereid bent in de loop van de therapie stappen in de buitenwereld te zetten om te onderzoeken hoe dit voor u is
- u op afspraken komt
- u ons betaalt of ons toestemming geeft bij uw verzekering te declareren

PRAKTISCHE INFORMATIE

Aanmelding bij ons gaat telefonisch. Meestal is er sprake van een wachttijd. Als u aan de beurt bent wordt u gebeld door uw psychotherapeut om een eerste afspraak met u te maken.

Met alle zorgverzekeraars hebben we een contract waarmee de kosten van psychotherapie via de basisverzekering vergoed worden.

De kosten van een psychotherapie worden bepaald aan de hand van een zogenaamde DBC, een Diagnose Behandeling Combinatie. Wij registreren alle activiteiten die in het kader van intake en psychotherapie verricht worden. In combinatie met de diagnostische categorie waarin de klachten of problemen vallen ontstaat de DBC.

Als de psychotherapie beëindigd is, of na een jaar, wordt de DBC afgesloten en gedeclareerd bij uw verzekering.

Bij een psychotherapie die langer duurt dan een jaar wordt er, na de afsluiting, een nieuwe DBC geopend. Er is wat betreft vergoeding geen limiet gesteld aan frequentie en duur van psychotherapie. Om gebruik te kunnen maken van deze vergoeding zijn er twee voorwaarden:

- verwijzing voor psychotherapie voor u of voor uw kind van uw huisarts of behandelend specialist
- u stemt ermee in dat de naam van uw DBC waarin wij verplicht zijn aanmeldingsklachten onder te brengen wordt doorgegeven aan uw verzekering.

De namen die hiervoor worden gebruikt zijn:

- Diagnostiek/geen behandeling
- Behandeling Kort
- Aandachtstekort- en gedragsstoornissen
- Pervasieve stoornissen
- Overige stoornissen in de kindertijd
- Depressieve stoornissen
- Angststoornissen
- Aanpassingsstoornissen
- Andere aandoeningen en problemen die een reden voor zorg kunnen zijn
- Restgroep diagnoses
- Persoonlijkheidsstoornissen

U kunt aan uw psychotherapeut vragen welke categorie bij u gebruikt wordt.

Mocht u bezwaar hebben tegen één van de bovenstaande voorwaarden dan kunt u uw psychotherapie zelf be-

talen met de vermelding 'gesprekstherapie' op uw factuur. Uw verzekering zal deze factuur niet vergoeden.

Ons team

Psychotherapeuten Team Bussum is een maatschap van zeven vrijgevestigde psychotherapeuten. Het werd opgericht in 1982 en heeft zich een belangrijke plaats verworven binnen de tweedelijns GGZ in de regio.

De leden van de maatschap zijn:

Mede oprichter, dus vanaf 1982:

mevrouw C.S. Muller-Bauer, psycholoog, psychotherapeut voor volwassenen en ouderen, gezondheidszorgpsycholoog en klinisch psycholoog.

Vanaf 1983:

de heer C.A. Schöffner, psycholoog, psychotherapeut voor volwassenen en ouderen, gezondheidszorgpsycholoog en klinisch psycholoog

Vanaf 1996:

mevrouw N.H. Everard-Hinse, orthopedagoog, psychotherapeut voor kinderen en jongeren, gezondheidszorgpsycholoog en klinisch psycholoog

Vanaf 2003:

mevrouw J. Goederee, psycholoog, psychotherapeut voor volwassenen, gezondheidszorgpsycholoog en klinisch psycholoog

Vanaf 2006:

mevrouw G.E. Gerlagh, orthopedagoog, psychotherapeut voor kinderen en jongeren, en gezondheidszorgpsycholoog

Vanaf 2009:

mevrouw L.C. Klein-Vuijst, orthopedagoog, psychotherapeut voor kinderen en jongeren, gezondheidszorgpsycholoog en klinisch psycholoog

Vanaf 2010:

mevrouw L.M. Gijzen, psycholoog, psychotherapeut voor volwassenen en ouderen, gezondheidszorgpsycholoog en klinisch psycholoog

Er zijn ook twee consultants aan ons team verbonden:

Vanaf 1982:

de heer dr. H.P. Muller, internist-haematoloog

Vanaf 1995:

de heer P.J. Hanneman, psychiater

Als freelance medewerker aan ons team verbonden:

Vanaf 2011:

mevrouw S.L. Taminau - van der Horst, psycholoog, psychotherapeut voor adolescenten en volwassenen

KWALITEIT

De psychotherapeuten van ons team zijn ingeschreven in het register “Beroepen voor Individuele Gezondheidszorg” (BIG register) als psychotherapeut en/of klinisch psycholoog en gezondheidszorgpsycholoog. Registratie en herregistratie in dit register gebeurt op grond van opleiding, ervaring en nascholingscisen.

We zijn gebonden aan de regels vastgelegd in de WGBO, de Wet op Geneeskundige Behandelovereenkomst.

We zijn lid van de Nederlandse Vereniging voor Psychotherapie (de NVP) en onderschrijven de beroepsethiek en beroepscode van deze vereniging.

We zijn lid van de Nederlandse Vereniging van Vrijgevestigde Psychotherapeuten (NVVP). We zijn hierdoor gehouden aan de kwaliteitscriteria voor beroepsuitoefening van de NVVP. Alle psychotherapeuten van ons team hebben deelgenomen aan het visitatietraject van de NVVP en voldoen aan deze criteria.

Nadere informatie over het bovenstaande kunt u vinden op de volgende websites:

- NVVP, www.nvvp.nl
- NVP, www.psychotherapie.nl
- WGBO, www.minvws.nl
- BIG-register, www.ribiz.nl

Lidmaatschappen van specialistische verenigingen:

- Vereniging voor Cliëntgerichte Psychotherapie, VCgP, www.vcgp.nl
- Vereniging voor Kinder en Jeugdpsychotherapie, VKJP, www.vkjp.nl
- De Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie, NVRG, www.nvrg.nl

SAMEN

We hebben een hechte samenwerking. We doen veel samen en er is regelmatig overleg. Daarnaast zijn er contacten met externe collegae, huisartsen, ziekenhuizen, scholen en andere relevante instellingen. In en buiten de psychotherapie maken we ons sterk voor **samen werkt beter**.