

Informatie

VERWIJZERS

Ruim een jaar is PsyQ gevestigd in Haarlem. PsyQ biedt toegankelijke en gespecialiseerde behandelingen voor de negen meest voorkomende psychische klachten: ADHD bij volwassenen, angststoornissen, depressie, eetstoornissen & obesitas, persoonlijkheidsproblematiek, psychotrauma, relatie & psyche, seksuologie en somatiek & psyche.

Wij hechten veel waarde aan goed overleg met u als huisarts en zorgen voor een duidelijke terugkoppeling van onze resultaten. Regelmatig willen wij u informeren over de ontwikkelingen binnen de behandelprogramma's van PsyQ. In deze nieuwsbrief lichten wij drie van onze programma's nader toe.

Behandelprogramma Psychotrauma

Start van de groepen 'Stopmechanismen' en 'Slapen en nachtmerries'

Ingrijpende gebeurtenissen en traumatische ervaringen leiden soms tot klachten die het functioneren ernstig kunnen belemmeren. Het kan daarbij gaan om op zichzelf staande gebeurtenissen zoals een auto-ongeluk, overval of verkrachting. In andere gevallen gaat het om opeenvolgende traumatische ervaringen zoals seksueel misbruik, fysiek geweld, geestelijke mishandeling of oorlogservaringen.

Stopmechanismen

De groep 'Stopmechanismen' is bedoeld voor mensen die last hebben van herbelevingen (het telkens opnieuw beleven van het trauma). In acht weken leert de patiënt verschillende stabilisatietechnieken, die helpen bij het verkrijgen van meer controle over herbelevingen.

Slapen en nachtmerries

De groep 'Slapen & nachtmerries' is voor diegenen met slaapproblemen, met of zonder nachtmerries. Voor mensen met alleen slaapproblemen (ook voor niet-getraumatiseerde patiënten) bestaat de training uit zes wekelijkse sessies. Wanneer er ook sprake is van nachtmerries, duurt de training 10 wekelijkse sessies. De behandeling richt zich op het verbeteren van slaapkwaliteit door een gedragsmatige aanpak en het verminderen van (de negatieve invloed van) nachtmerries met behulp van imagery rehearsal therapy (IRT).

De individuele behandeling kan zich richten op het verkrijgen van steun en structuur, leren omgaan met posttraumatische stresssymptomen en verwerking. In de verwerkingsfase worden technieken als EMDR en Imaginaire Exposure toegepast.

Meer informatie

Tanja Bakels, programmaspecialist,
tel: 023-543 57 00 of e-mail: t.bakels@psyq.nl



Behandelprogramma Eetstoornissen & Obesitas

Start van de obesitasgroep

Jaarlijks melden 1500 nieuwe anorexiapatiënten zich bij een zorginstelling. Van de 1000 vrouwen tussen de 15 en 30 jaar hebben er jaarlijks 15 boulimia. Onderzoek heeft uitgewezen dat er in Nederland ongeveer 160.000 mensen lijden aan een binge eating disorder of obesitas.

Hoewel obesitas volgens de DSM-IV niet onder eetstoornissen valt, kan obesitas leiden tot sociaal isolement door schaamte of lichamelijke klachten. Depressieve klachten kunnen hiervan een gevolg zijn. Bij obesitaspatiënten lijkt behoud van gewichtverlies vaak te mislukken, doordat psychologische aspecten van het eetgedrag de drang naar eten in stand houden. De obesitasgroep richt zich naast eetmanagement op deze psychologische aspecten. Via cognitief gedragstherapeutische technieken leert de

patiënt adequate vaardigheden om met probleemsituaties om te gaan, die het gevoel van zelfcontrole vergroten.

Meer informatie

Margo Scheffer,
programmaspecialist,
tel: 023-543 57 00 of
e-mail:
m.scheffer@psyq.nl.



Behandelprogramma Somatiek & Psyche

Somatiek en psyche onlosmakelijk met elkaar verbonden

Psychische factoren spelen een belangrijke rol bij het beloop van lichamelijke aandoeningen. Dit krijgt vaak nog te weinig aandacht. Jammer, want bijvoorbeeld ontspanningstherapie heeft een positieve invloed op matige hypertensie en stressmanagement leidt tot beter functioneren. Ook cognitieve gedragstherapie kan een beter beloop van chronische aandoeningen tot gevolg hebben. Beïnvloeding van irrationele cognities verandert de beleving van de lichamelijke klachten.

Wanneer mensen te horen krijgen dat zij ernstig lichamenlijk ziek zijn, staat hun wereld vaak op z'n kop. De ziekte maakt dat alles wat vanzelfsprekend was, opeens ter discussie komt te staan. Het roept veel vragen bij hen op over hun leven: "Waarom overkomt mij dit, wat wil ik met mijn leven en wat niet meer?" Samen met de patiënt maken we dit soort vragen bespreekbaar en bieden we een helpende hand bij het verwerkingsproces. Dit kan zowel met een individuele cognitieve therapie of een groepsbehandeling.

Somatiek & Psyche biedt hulp aan mensen met een combinatie van lichamelijke en psychische klachten. Patiënten die wij behandelen hebben vaak last van: chronische pijnklachten (bijv. rugpijn, nekpijn, hoofdpijn,

RSI/KANS klachten); whiplash; fibromyalgie; spastische darmklachten; chronisch vermoeidheid syndroom; psychische problemen bij het omgaan met kanker of andere medische aandoeningen; moeite met het laten uitvoeren van medische onderzoeken; burnout; hypochondrie; tinitis (oorsuizen), temperomandibulaire klachten; premenstrueelsyndroom; migraine; reuma; infertiliteitsproblematiek, COPD of hartklachten.

Meer informatie

Marthe Leuwerink,
programmaspecialist,
tel: 023-543 57 00 of
e-mail:
m.leuwerink@psyq.nl



Aanmelden

Patiënten kunnen zich aanmelden via 0900-235 77 97 (lokaal tarief) of via internet: www.psyq.nl. Voor behandeling bij PsyQ is een verwijfsbrief nodig. Voor overleg of informatie kunt u ons bereiken via telefoonnummer 023-543 57 00. Voor intercollegiaal overleg is Marc Hermans, klinisch psycholoog/psychotherapeut en manager zorg bereikbaar via e-mail marc.hermans@psyq.nl.

Dit is een uitgave van PsyQ.
Doel is informatie verstrekken
aan verwijzers in Haarlem en
omstreken.

Redactieadres:
PsyQ
Diakenhuisweg 23-27
2033 AP Haarlem
tel.: 023-543 57 00
fax: 023-543 57 99
e-mail: haarlem@psyq.nl