



# Het nieuwe aanbod van psycho-medische programma's

*Gespecialiseerde behandeling van psychische klachten, die ervoor zorgt dat u snel weer de draad van uw leven kunt oppakken. Dat is waar PsyQ voor staat. PsyQ biedt toegankelijke programma's voor negen van de meest voorkomende psychische klachten. De werkwijze is gericht op snel herstel en houdt zo veel mogelijk rekening met persoonlijke wensen. Deze aanpak is effectief. Een groot aantal cliënten functioneert snel weer geheel naar eigen tevredenheid.*



OPTIMISTISCH, SPECIALISTISCH, TOEGANKELIJK

## De programma's van PsyQ

- ADHD bij volwassenen
- angststoornissen
- depressie
- eetstoornissen & obesitas
- persoonlijkheidsproblematiek
- psychotrauma
- relatie & psyche
- seksuologie
- somatiek & psyche

## De belangrijke eerste stap

'Uw kans op herstel is groot.' Deze positieve boodschap geven we de cliënten van PsyQ mee. Daarbij kan het gaan om klachten als langdurige somberheid, eetstoornissen, angsten of bijvoorbeeld de gevolgen van een traumatische ervaring. Bijna één op de vier volwassenen heeft met psychische klachten te maken. Vaak gaan deze klachten vanzelf weer over. Maar soms worden ze te groot om alleen op te lossen en staan ze een normaal functioneren in de weg. De oplossing begint met de belangrijke, vaak moedige eerste stap: het probleem erkennen en eraan willen werken. Uw huisarts kan vervolgens naar PsyQ verwijzen.

## Specialistisch

Onze behandelaars zijn gespecialiseerd in uw klacht. Ze behandelen heel veel mensen met dezelfde klachten als u en hebben op dat gebied een jarenlange ervaring en deskundigheid. Daarbij bent u ervan verzekerd dat uw behandeling bewezen de beste is die op dit moment bekend is. Onze werkwijze is vastgelegd in ons kwaliteitssysteem, dat gecertificeerd is volgens de HKZ-norm en daarmee tevens volgens de ISO-norm. Dat betekent dat u als cliënt kunt vertrouwen op verantwoorde zorg en een goede dienstverlening.

## Toegankelijkheid staat voorop

PsyQ wil de eerste stap naar behandeling van uw psychische klachten zo gemakkelijk mogelijk maken. De toegankelijkheid van onze behandelingen staat daarom voorop. U kunt altijd bij ons aankloppen voor informatie en een deskundige diagnose. Ook op de website [www.psyq.nl](http://www.psyq.nl) vindt u veel informatie en kunt u bijvoorbeeld terecht voor een zelftest. Toegankelijkheid betekent ook dat we bij de behandeling maximaal rekening houden met uw agenda. PsyQ heeft daarom ruime openingstijden.

## U wordt zo snel mogelijk geholpen

U wilt natuurlijk zo snel mogelijk geholpen worden. Wanneer u zich telefonisch of via de website bij PsyQ aanmeldt volgt desgewenst direct een telefonische intake. Dan wordt ook de eerste afspraak gepland voor een persoonlijk vervolfgesprek met een specialist van PsyQ. Vervolgens bespreekt hij met u welke behandel-mogelijkheden er zijn. U krijgt daarbij een inschatting van de duur van de behandeling en van de resultaten die u mag verwachten.

## Toonaangevende behandelmethoden

Het succes van PsyQ is voor een groot deel te danken aan de behandelmethoden. Hierbij worden de laatste inzichten gevolgd. PsyQ beschikt over verschillende kenniscentra en is actief met vooruitstrevende wetenschappelijke onderzoeksprogramma's. Zo is PsyQ toonaangevend met het kenniscentrum op het gebied van ADHD bij volwassenen en loopt PsyQ voorop met de methode 'virtuele angsttherapie'. Bij uw behandeling zijn vaak verschillende specialisten betrokken, zoals psychiaters, psychotherapeuten en psychologen, maar ook (sociaal-psychiatrische) verpleegkundigen, creatief therapeuten of muziektherapeuten.

### Behandelprogramma's

#### ■ ADHD bij volwassenen

Bij hyperactiviteit, overmatig impulsief gedrag of aanhoudende concentratieproblemen kan er sprake zijn van ADHD. De behandeling bestaat in de regel uit een combinatie van voorlichting, medicijnen, individuele coaching en lotgenotencontact. Daarnaast verzorgt PsyQ een ondersteuningsgroep voor familieleden en andere direct betrokkenen.

*'De zelftest op de site bevestigde mijn eigen vermoeden van ADHD. Daardoor durfde ik de huisarts makkelijker om een verwijzing te vragen.'*

#### ■ Angststoornissen

Angstproblemen zoals straatvrees, paniekaanvallen, fobieën en dwangklachten zoals smetvrees kunnen goed worden behandeld. We gebruiken hiervoor vooral gedragstherapie, groepstrainingen en ontspannings-oefeningen. Voor klachten zoals hoogtevrees en claustrofobie bieden we als enige in Nederland virtuele therapie aan. Daarbij leert de cliënt met levensechte simulaties stap voor stap de angsten te overwinnen.

## ■ Depressie

Bij langdurige somberheid (langer dan twee aaneengesloten weken) is er vaak sprake van een depressie. Depressie gaat meestal gepaard met klachten zoals slecht slapen, slecht eten, weinig energie hebben en concentratieproblemen. Ook gedachten aan de dood komen veel voor. Bij PsyQ kunnen veruit de meeste

mensen met een depressie goed geholpen worden met medicijnen, psychotherapie of gedragstherapie.

*'Ik was echt opgelucht toen ze mij vertelden dat er ook voor mijn winterdepressie een oplossing bestond.'*

In sommige gevallen maakt PsyQ ook gebruik van meer specifieke behandelmethoden, zoals bijvoorbeeld lichttherapie.

## ■ Eetstoornissen & Obesitas

(Niet) eten of het lichaamsgewicht kan een obsessie worden. Een constante bron van angst en spanning die het dagelijkse doen en denken beheerst. Het programma Eetstoornissen & Obesitas van PsyQ behandelt klachten zoals anorexia nervosa, boulimia nervosa, eetbuien en obesitas (vetzucht). De behandelingen zijn gericht op volwassenen en jongeren vanaf 16 jaar. Afhankelijk van het type eetstoornis kan de behandeling poliklinisch plaatsvinden of er kan gekozen worden voor een intensievere groepsbehandeling. Deze varieert van een halve dag tot drie dagen per week. De behandelgroepen zijn, afgezien van de obesitasgroepen, alleen bedoeld voor vrouwen.

## ■ Persoonlijkheidsproblematiek

Soms kunnen persoonlijke eigenschappen en karaktertrekken een bron van onvrede worden. Voor die persoon zelf en vaak ook voor de omgeving. Het kan daarbij gaan om denkbeelden over de eigen persoon of over anderen, (te) intense gevoelens of

juist de afwezigheid ervan, problemen in de omgang met anderen of impulsiviteit. Deze klachten kunnen het functioneren privé of op het werk zo sterk onder druk zetten, dat deskundige hulp geboden is. Het programma Persoonlijkheidsproblematiek stelt allereerst vast of er sprake is van 'normale' afwijkingen in het gedragspatroon of van een ernstiger verstoring. In het laatste geval wordt een behandeling afgesproken. Deze kan bestaan uit therapeutische gesprekken, behandeling in groepsverband of specifieke trainingen.

*'Je hoort zo vaak dat je lang moet wachten. Ik was dan ook plezierig verrast dat er snel contact met mij werd opgenomen.'*

## ■ Psychotrauma

Ingrijpende gebeurtenissen en traumatische ervaringen leiden soms tot klachten die het functioneren ernstig belemmeren. Het kan daarbij gaan om op zichzelf staande gebeurtenissen (bijvoorbeeld een auto-ongeluk, overval, ramp), maar ook om opeenvolgende traumatische ervaringen (seksueel misbruik, fysiek geweld, geestelijke mishandeling). De daaruit voortvloeiende problemen kunnen zeer variëren: nachtmerries, voortdurende herbeleving van de traumatische ervaring, slaapstoornissen, angsten, concentratieproblemen, stemmingswisselingen, eetstoornissen of lichamelijke klachten. De behandeling van het programma Psychotrauma bestaat uit individuele gesprekken, uit behandeling in groepsverband of uit behandelingen met behulp van bijvoorbeeld muziek, dans of beweging.

## ■ Relatie & Psyche

In de relatie met partner, met gezins- of andere familieleden ontstaan soms zodanige problemen, dat deze de draagkracht van één of meer gezinsleden te boven gaan. Dan kunnen bij één of meerdere betrokkenen psychische of lichamelijke klachten ontstaan die het dagelijks functioneren in de weg staan. Deze klachten kunnen zelf juist ook de aanleiding voor de relatieproblemen zijn. Het programma Relatie & Psyche biedt hiervoor behandeling. Daarbij wordt gekozen tussen partner-relatietherapie, gezinstherapie of individuele therapie gericht op de wisselwerking tussen klachten en de relatie met de naasten. Groepsbehandelingen maken ook deel uit van het aanbod.

*'Mijn man kon zelfs buiten kantooruren terecht, waardoor zijn werk niet onder de behandeling hoefde te lijden.'*

## ■ Seksuologie

Binnen het programma Seksuologie van PsyQ worden uiteenlopende klachten op seksueel gebied behandeld. Cliënten in dit programma zijn mensen die te veel of te weinig zin in seks hebben, mensen die een afwijkende seksuele voorkeur hebben of mensen die zich afvragen of ze wel in het juiste lichaam geboren zijn. De behandeling bestaat uit individuele gesprekken, uit groepsgesprekken of uit een relatietherapie met partner.

## ■ Somatiek & Psyche

Het programma Somatiek & Psyche biedt hulp aan mensen met een combinatie van lichamelijke en psychische klachten. Bijvoorbeeld bij psychische klachten door een lichamelijke aandoening zoals kanker, chronische ziekten als suikerziekte of reuma, hersenletsel (bijvoorbeeld door een beroerte of ongeval) of fysiek letsel. Daarnaast behandelen we klachten waarvoor geen of onvoldoende lichamelijke oorzaak kan worden aangetoond, zoals chronische pijnklachten, het chronisch vermoeidheidssyndroom of het whiplashsyndroom.

## Aanmelden voor een behandeling

Wanneer u zich wilt aanmelden voor een behandeling door PsyQ, kunt u het beste eerst contact opnemen met

*'Het succes van de behandelmethode was voor mij reden om me naar PsyQ te laten verwijzen.'*

uw huisarts. Deze kan u een verwijsbrief geven. Daarna kunt u telefonisch of via onze website

contact opnemen met onze Aanmeldservice: telefoon 0900-2357797 (0900-BELPSYQ, lokaal tarief).

De medewerkers van PsyQ noteren uw gegevens en stellen u telefonisch enkele vragen over uw klachten. De Aanmeldservice is bereikbaar op maandag t/m donderdag van 8.00–20.00 uur. Op vrijdag zijn wij geopend van 8.00–16.30 uur. U kunt zich ook 24 uur per dag aanmelden via onze website [www.psyq.nl](http://www.psyq.nl); dan nemen wij contact met u op.

## Zelftests en meer informatie

Voor meer informatie verwijzen we u naar de brochures over de specifieke programma's. U kunt ook terecht op [www.psyq.nl](http://www.psyq.nl). Hier vindt u onder andere verschillende zelftests. U vindt hier ook welke vestigingen van PsyQ zich bij u in de omgeving bevinden. Daarnaast vindt u er links naar andere aanbieders van informatie, zoals cliëntenverenigingen en kunt u in veel gevallen in contact komen met lotgenoten. Heeft u persoonlijke vragen, dan kunt u voor informatie contact opnemen met onze voorlichtingsmedewerkers. Zij geven u informatie over behandelmogelijkheden, over aanmelding en verwijzing of antwoord op meer algemene vragen over psychische klachten. Via [informatie@psyq.nl](mailto:informatie@psyq.nl) krijgt u op werkdagen binnen 24 uur antwoord. Wilt u bellen, dan kan dat op werkdagen van 10.00–16.00 uur op nummer 0900-2357797 (0900-BELPSYQ, lokaal tarief).



**PsyQ**  
PSYCHO-MEDISCHE PROGRAMMAS

## Colofon

Deze brochure is een uitgave van PsyQ Nederland B.V., Den Haag. Vormgeving: Die Haghe B.V.  
FOL.OND.PsyQ-NL algemene brochure / Mei 2007

Deze brochure is met zorg samengesteld. Onderdelen van het behandel aanbod kunnen in de loop van de tijd echter veranderen. Daarom kunt u aan deze brochure geen rechten ontleenen.