

Informatie

VERWIJZERS

PsyQ biedt een goede, praktische en resultaatgerichte behandeling voor de negen van de meest voorkomende psychische klachten. Er zijn gespecialiseerde behandelprogramma's op het gebied van ADHD bij volwassenen, angststoornissen, depressie, eetstoornissen & obesitas, persoonlijkheidsproblematiek, psychotrauma, relatie & psyche, seksuologie en somatiek & psyche. Wij zullen u regelmatig informeren over de ontwikkelingen binnen de behandelprogramma's van PsyQ.

PsyQ Utrecht bestaat 2,5 jaar!

Het landelijk netwerk van PsyQ vestigingen begint aanzienlijk te worden. Ook PsyQ Utrecht is in de afgelopen jaren uitgegroeid tot een volwaardige PsyQ vestiging met een team van 18 behandelaars, waaronder twee psychiaters. Inmiddels hebben we vele honderden patiënten met succes behandeld. Gelukkig slagen we

er nog steeds in om de wachtlijst zo kort mogelijk te houden. Afhankelijk van het behandelprogramma is er een wachttijd van 1 tot 5 weken. Na de intake kunnen patiënten vrijwel zonder wachttijd in behandeling komen.

Behandelprogramma Depressie

Lichttherapie voor seizoensgebonden depressie

Krijgt u patiënten op het spreekuur die een sombere stemming ervaren? Geven ze daarnaast aan overgevoelig te zijn voor afwijzing binnen sociaal contact, is er een toename van eetlust en een toename van slaapbehoefte of extreme vermoeidheid in het najaar? En ervaren zij een afname hiervan in het voorjaar? Dan is er mogelijk sprake van een seizoensgebonden depressie. Treden deze depressieve klachten minstens twee jaar achtereen op in het najaar of de winter, dan heeft de patiënt baat bij lichttherapie. Andere stressfactoren, zoals het overlijden van een familielid in dit jaargetijde, moet worden uitgesloten als terugkerende bron van depressieve klachten.

PsyQ Utrecht biedt behandeling aan patiënten met seizoensgebonden depressies. De periode voor behandeling met lichttherapie loopt van oktober tot eind maart. Vijf tot tien

achtereenvolgende werkdagen wordt de patiënt blootgesteld aan wit licht van een sterke intensiteit, 30 minuten per keer. Voor de start van de lichttherapie krijgt patiënt een intake om de diagnostiek helder te krijgen en contra indicaties uit te sluiten. Het verloop wordt tijdens de behandeling zorgvuldig gevolgd en de behandeling wordt afgesloten met een exitgesprek.

Voor vragen over lichttherapie en het behandelprogramma Depressie kunt u contact opnemen met M. Mak, psycholoog/psychotherapeut i.o. 030-287 98 00 of mailen naar m.mak@psyq.nl.

U kunt patiënten voor lichttherapie rechtstreeks bij de locatie Utrecht aanmelden op 030-287 98 00.

Behandelprogramma Seksuologie

Het behandelprogramma Seksuologie heeft zich het afgelopen jaar sterk ontwikkeld. Er zijn goede samenwerkingsafspraken met bekkenbodempysiotherapeuten en de algemene ziekenhuizen. Het huidige team bestaat uit drie behandelaars en wordt binnenkort uitgebreid met nog een seksuoloog. Patiënten kunnen

zich met een verwijzing van de huisarts direct aanmelden bij de locatie Utrecht voor een intakegesprek. Dit omdat sommige patiënten het bezwaarlijk vinden om een telefonische intake te doen over deze problematiek.

Aanmelden via telefoonnummer 030-287 98 00.

Behandelprogramma Depressie

Interpersoonlijke psychotherapie

Interpersoonlijke psychotherapie (IPT) is naast cognitieve gedragstherapie de meest effectieve behandelmethodes bij lichte tot matige depressies. IPT gaat uit van het idee dat veranderingen in belangrijke relaties een depressie kunnen uitlokken bij mensen die daar gevoelig voor zijn. In de therapie wordt

onderzocht hoe contacten met belangrijke mensen in de omgeving van de patiënt verlopen. Daarna wordt bekeken hoe deze contacten bijdragen aan het ontstaan of het in stand houden van depressieve gevoelens. De duur van de behandeling is tussen de acht en twintig gesprekken.

Behandelprogramma Persoonlijkheidsproblematiek

Voor patiënten met persoonlijkheidsproblematiek die een ambulante behandeling aan kunnen bieden biedt PsyQ een breed aanbod. Naast individuele behandeling en psychotherapie zijn er verschillende groepen:

Schemagerichte psychotherapiegroep

De groep schemagerichte psychotherapiegroep is gestart. De groep duurt één jaar en bestaat uit 40 bijeenkomsten. De groep is bedoeld voor patiënten met een persoonlijkheidsstoornis uit cluster B en/of C of met trekken van een persoonlijkheidsstoornis. Om resultaat te hebben bij deze groepsbehandeling, moeten patiënten beschikken over zelfinzicht en over voldoende mate van frustratie- en angsttolerantie.

Jongvolwassenengroep

In deze groepsbehandeling ligt de focus op het verwerven van autonomie, afscheid nemen van het ouderlijk huis het vinden van je eigen weg in een nieuw bestaan als jongvolwassene.

Inmiddels zijn er al meerdere, met goed resultaat, afgeronde groepen voor jongvolwassenen geweest.

Emotieregulatie training

De kennis en vaardigheden die patiënten hier leren zijn zeer helpend in het leren hanteren van emoties. De training wordt ook naast een individuele behandeling gegeven. Met name patiënten met een borderline persoonlijkheidsstoornis hebben baat bij deze training.

Partner-relatiecursus

Deze cursus biedt paren handvatten over hoe om te gaan met problemen in de relatie. Er is veel aandacht voor het verbeteren van de communicatie.

Voor meer informatie over deze groepsbehandelingen kunt u contact opnemen met Lea Nys, psycholoog/psychotherapeut op 030-287 98 00 of via e-mail l.nys@psyq.nl.

Behandelprogramma ADHD bij volwassenen

Sterk gereduceerde wachttijden

De opzet van het behandelprogramma ADHD bij volwassenen is veranderd. Er vinden meer behandelingen in groepsvorm plaats. Hierdoor hebben we de wachttijden sterk terug kunnen brengen.

De groepsbehandeling wordt door patiënten over het algemeen als zeer positief ervaren.

Consultatie voor huisartsen

Iedere werkdag is een psychiater bereikbaar voor intercollegiaal overleg, verwijzingen of spoedconsulten. Sinds 1 juli 2010 is Norbert Fechner full-time in dienst als psychiater. Hij werkt

samen met Aline de Haan psychiater/psychotherapeut en manager Zorg. U kunt telefonisch met hen overleggen.

Aanmelden en informatie

Wilt u meer informatie over de onderwerpen in deze nieuwsbrief of over het behandelaanbod van PsyQ Utrecht, dan kunt u bellen met 030-287 98 00.

Patiënten kunnen zich telefonisch aanmelden via 0900-235 77 97 (lokaal tarief) of via internet www.psyq.nl. Voor behandeling bij PsyQ is een verwijsbrief nodig.

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

Redactieadres:
PsyQ
Giessenplein 59 C/D
3522 KE Utrecht
Tel. 030-2879800