

## Voor wie?

De Centra voor Psychisch Herstel bieden hulp aan mensen met onder meer de volgende klachten:

- overspannenheid, burn-out, lichamelijke spanningspijnen als gevolg van voortdurende stress of overbelasting, thuis of op het werk
- relatieproblemen met partner, kinderen of anderen
- een verlies dat niet verwerkt kan worden, bijvoorbeeld van een geliefd persoon, van werk of gezondheid
- depressieve klachten
- langdurig lijden aan angsten
- gebrek aan zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld

Opname in de CPH is niet bedoeld voor mensen die:

- lichamelijke verzorging nodig hebben
- verslaafd zijn aan alcohol of andere drugs
- geen eigen huisvesting hebben
- zich niet kunnen aanpassen aan de groep of de huisregels
- uit het leven willen stappen en niet voor zichzelf kunnen instaan
- een ernstige psychiatrische aandoening hebben

### Verwijzing

U kunt zelf het initiatief nemen voor een opname in een van onze centra. Voor opname is een verwijzing nodig. Dat kan door huisartsen, vrijgevestigde GZ-psychologen, psychologen en psychiaters van algemene ziekenhuizen, GGZ, maatschappelijk werkers, bedrijfsartsen en bedrijfsmaatschappelijk werkers.

### Aanmelden

Het aanmeldformulier is rechtstreeks te downloaden via de website. Een arts moet de aanmelding ondertekenen. Indien nodig wordt nadere informatie opgevraagd. De intake vindt binnen twee weken plaats en de opname binnen twee weken na intake.

### Kosten

De kosten van de opname worden volledig vergoed door de basisverzekering.

### Dagelijks telefonisch spreekuur

Voor verwijzers en voor cliënten die een opname overwegen, is er dagelijks op werkdagen een telefonisch spreekuur tussen 12.00 en 12.30 uur, telefoonnummer (024) 641 23 12. U krijgt dan één van onze behandelaars aan de lijn. Mocht er op dat moment geen behandelaar beschikbaar zijn, dan bellen we u dezelfde dag nog terug. Uiteraard kunt u ook buiten het spreekuur contact met ons opnemen.

MEER INFO

#### CPH Rosmalen

Berlicumseweg 8  
5248 NT ROSMALEN  
Telefoon (073) 844 78 00  
Fax (073) 844 78 01  
E-mail: cphrosmalen@ggzoostbrabant.nl

#### CPH Wijchen

Leemweg 112  
6603 AM WIJCHEN  
Telefoon (024) 641 23 12  
Fax (024) 645 04 11  
E-mail: cphwijchen@ggzoostbrabant.nl

Kijk ook op onze website  
[www.vanklachtnaarkracht.nl](http://www.vanklachtnaarkracht.nl)

De Centra voor Psychisch Herstel (CPH) zijn onderdeel van GGZ Oost Brabant

VAN KLACHT NAAR KRACHT

ERVARINGEN VAN CLIËNTEN

OPNAME EN BEHANDELING

PROGRAMMA OP MAAT

## Volop mogelijkheden in een programma op maat

*Binnen de beide centra worden rust en herstel aangevuld met een trainingsprogramma gericht op een gezondere leefstijl, beter omgaan met problemen en versterking van het zelfvertrouwen. Het trainingsprogramma wordt op maat gemaakt en kan onder meer de volgende onderdelen bevatten.*

### Cursus omgaan met depressie

Het gevolg van een depressie is vaak dat men zich terugtrekt. Stress en steun zijn uit balans. In de cursus wordt geleerd een nieuw evenwicht te vinden. De cliënt krijgt zicht op hoe denken, voelen en handelen samenhangen. Er is aandacht voor sociale contacten en het ondernemen van activiteiten.

### Cursus omgaan met burn-out

Tijdens de cursus burn-out krijgen cliënten inzicht in het ontstaan van stressreacties en de schade die langdurige stress kan aanrichten. De cliënten leren een dreigende terugval te herkennen en zich daar tegen te wapenen.

### Rationeel Emotieve Therapie (RET)

Vaak is het niet de situatie zelf die stress oproept, maar de gedachten over de situatie. Veel emoties zijn gebaseerd op ongezonde gedachten. In de Rationeel Emotieve Therapie leren cliënten irrationele gedachten op te sporen en te vervangen door reële gedachten, om zo in het dagelijks leven beter met problemen om te leren gaan.

### Assertiviteitstraining

Contacten met anderen kunnen spanning met zich meebrengen. Tijdens de assertiviteitstraining leren cliënten vaardigheden die spanning in de omgang met anderen verminderen. Denk aan thema's als nee durven zeggen, steun kunnen vragen en conflicten bespreekbaar maken.

### Ontspanningsoefeningen

Tijdens de ontspanningsoefeningen worden vaardigheden aangeleerd om de spanning te verminderen. Weer leren genieten van ontspanning staat voorop.

### Themagroep zorgprogramma's

Behandeling vindt plaats aan de hand van drie zorgprogramma's: depressie, angst en lichamelijke klachten. In deze themagroepen leren cliënten grip te krijgen op hun klachten.

### Creatieve therapie

De cliënt gaat met behulp van materialen als papier, verf en klei op zoek naar de eigen grenzen of (geblokkeerde) emoties. Aan de hand van observatieopdrachten bekijkt de

therapeut samen met de cliënt hoe de creatieve therapie toegepast kan worden. De cliënt leert op deze wijze gevoelens opnieuw vorm te geven.

### Psychomotore therapie

Lichaamsgerichte oefeningen kunnen een manier zijn om emoties te uiten. Door oefeningen worden emotionele blokkades opgeheven. Op die manier werken we aan herstel van het zelfvertrouwen, het opheffen van spanningen die zich in het lichaam hebben vastgezet, of aan het oplossen van contactuele problemen.

### Runningtherapie en Nordic walking

Sporten verbetert de conditie, vermindert angst en depressieve klachten, en versterkt het zelfvertrouwen. De cliënt komt letterlijk in beweging.

### En meer...

De CPH bieden bovendien de volgende cursussen na de opname:

- **Ontspannen naar je werk** - stress op het werk herkennen en verminderen
- **Mindfulness** - aandachtstraining gericht op het verminderen van stress
- **Pesso-oefengroep** - versterking van de eigen persoonlijkheid
- **Persoonlijke effectiviteit** - combinatie van RET en assertiviteitstraining
- **EMDR** - individuele traumabehandeling van eenmalige, ingrijpende levensgebeurtenissen



Centra voor Psychisch Herstel



## Van klacht naar kracht





## Centra voor Psychisch Herstel Van klacht naar kracht

Iedereen voelt zich wel eens somber, angstig of onrustig. Dat hoort bij het leven. Houden de klachten echter lange tijd aan, of zijn er ernstige problemen thuis of in de werksfeer, dan kan dat leiden tot overbelasting; de draaglast gaat de draagkracht te boven.

De Centra voor Psychisch Herstel bieden mensen die oververmoeid zijn, uitgeput of depressief de mogelijkheid om in korte tijd tot rust te komen en te herstellen, zowel geestelijk als lichamelijk. Onder het motto 'van klacht naar kracht'.

Om het tij te keren, is het soms nodig letterlijk afstand te nemen van de situatie die spanning veroorzaakt. Het verblijf in de vriendelijke en rustige omgeving van de Centra voor Psychisch Herstel kan de vicieuze cirkel doorbreken. Rust en herstel worden aangevuld met een trainingsprogramma gericht op een gezondere leefstijl, beter omgaan met problemen en versterking van het zelfvertrouwen. De cliënt herontdekt de eigen kracht en oefent nieuwe manieren om met problemen om te gaan. Zo buigen we de klacht om naar kracht.



### Doelen

De opname duurt zes tot twaalf weken. In de behandeling werken we stapsgewijs aan concrete en haalbare doelen, zoals:

- beter functioneren in de persoonlijke levenssituatie
- leren 'gezond' te denken
- een gezondere leefstijl
- vergroten van het zelfvertrouwen
- herstel van dagstructuur, eten, slapen en actief zijn
- voorkomen van terugval

## Ervaringen van cliënten

De Centra voor Psychisch Herstel boden in de afgelopen jaren rust en herstel aan honderden cliënten. Een aantal van hen vertelt hoe hun problemen ontstonden en hoe zij hun opname ervaren hebben.

### 'Ik moest sterk zijn'

Monique (40) verloor geheel onverwachts haar man. Van de ene op de andere dag moest zij alleen verder, samen met haar zoons van acht en tien.

"Mijn man overleed heel plotseling, zo volkomen onverwachts en onwettelijk. Ik was in een shocktoestand en handelde zonder gevoel. De crematie moest geregeld worden, mensen liepen in en uit. Kalm en bedaard deed ik wat er van me verwacht werd. De kinderen waren intens verdrietig, hartverscheurend; ik moest er voor hen zijn. Sterk zijn! Ik ging maar door, zorgde voor de jongens en pakte al snel mijn werk weer op. Intussen ging ik steeds slechter slapen. Elke ochtend werd ik ziek en misselijk wakker. Ik raakte oververmoeid én lichamelijk ziek; ik had hulp nodig.



In het CPH kreeg ik eindelijk erkenning dat mijn verdriet er mocht zijn. Ik mocht slapen, huilen. In het trainingsprogramma heb ik hard gewerkt aan mezelf. Ik ben veel sterker geworden. Inmiddels gaat het veel beter met mij en de jongens. Natuurlijk hebben we het nog vaak heel moeilijk, maar we kunnen ook weer genieten!"

Lees het interview met Monique op onze website.

### 'De redding van ons gezin'

Henri en Katja zijn beiden 35. Hoge werkdruk, een leven vol verplichtingen en een kindje met een handicap... ze raakten beiden in een burn-out. Na Henri, werd ook Katja opgenomen in het CPH.

"Naast de time-out die we zo hard nodig hadden, leerden we hier grenzen stellen en onze energie beter verdelen. Relativeren ook; minder serieus te zijn, dingen loslaten en met humor te bezien. We maken weer plannen en kijken uit naar de toekomst. Het is de redding van ons gezin geweest."

Lees het interview met Henri en Katja op onze website.

### 'Even niets moeten'

Maria heeft twee jonge kinderen waar ze alleen voor zorgt. Daarnaast werkt ze in de zorg. "Ik heb een groot verantwoordelijkheidsgevoel en ben heel gevoelig voor de behoeften van anderen. Ik sta daarvoor open, bied hulp, pas me aan, vind het moeilijk om grenzen te stellen. Uiteindelijk gaat dat ten koste van jezelf". Maria werd met een burn-out opgenomen in het CPH. "Ik vond het enorm ingrijpend om de kinderen achter te laten in een pleeggezin. Maar eenmaal in het CPH... wat een rust! Even alles loslaten, geen verantwoordelijkheid, niets moeten. De opname was voor mij intensive care in de hoogste nood."

Lees het interview met Maria op onze website.



## Opname en behandeling

De opname duurt gemiddeld zes tot twaalf weken, maar ook een korter verblijf is mogelijk. Rust, ontspanning en behandeling zijn de drie pijlers van ons aanbod. De eerste week van de opname is bedoeld om 'op adem' te komen. Daarna beginnen we met een persoonlijk trainingsprogramma, gericht op het verbeteren van de leefstijl en het omgaan met problemen; op vroegtijdige herkenning van de signalen en daar goed op reageren. Het trainingsprogramma is maatwerk. Immers, iedere cliënt heeft andere problemen en andere leermomenten.

Onderdelen zijn bijvoorbeeld: assertiviteitstraining, rationeel emotieve therapie (RET), runningtherapie, creatieve therapie, psychomotore therapie en ontspanningsoefeningen. Op de achterzijde van deze brochure vindt u een overzicht van de mogelijkheden.

### (Weer) naar huis

Tijdens de opname kunnen cliënten letterlijk afstand nemen; weg van de situaties die stress veroorzaken kunnen zij tot rust komen. In het weekend gaan ze naar huis en oefenen zij met



## Online lotgenotencontact

Contact tussen lotgenoten is een belangrijk onderdeel van de behandeling in de CPH. Tijdens de opname krijgen cliënten onderling vaak een hechte band. Zij vinden steun bij elkaar door herkenning en het uitwisselen van ervaringen. Na hun opname kunnen ex-clieënten in een afgeschermd internetomgeving ervaringen uitwisselen, moeilijke momenten delen en elkaar om raad vragen.

## Het behandelteam

Tijdens de opname zijn verschillende deskundigen, elk op hun eigen wijze, betrokken bij de begeleiding van onze cliënten:

- klinisch psycholoog/psychotherapeut (hoofd behandeling)
- GZ-psychologen
- gedragstherapeutisch medewerker
- groepsleiding
- creatief therapeut
- psychomotore therapeut
- psychiater (op consultatiebasis)



Pierre Schalken, hoofd behandeling

"Het is moeilijk om tijdelijk je gezin achter te laten, je ziek te melden op het werk en de regie uit handen te geven. Maar als onze cliënten eenmaal een opname achter de rug hebben, horen we vaak: had ik het maar eerder gedaan."



Rachel Janssen, gedragstherapeutisch medewerker

"Mensen komen hier tot rust, voelen zich op hun gemak en vinden veel herkenning in de groep. De sfeer is warm en huiselijk. Vaak zie je dat de cliënt snel weer voldoende kracht en vertrouwen heeft om er boven op te komen. Dat geeft ontzettend veel voldoening."

### Kennismaken?

De Centra voor Psychisch Herstel openen regelmatig hun deuren voor geïnteresseerden. Tijdens een rondleiding kunt u de sfeer van de centra proeven en kennismaken met de medewerkers.

#### CPH Wijchen:

Iedere derde vrijdag van de maand vanaf 15.30 uur. Aanmelden graag via telefoonnummer (024) 641 23 12

#### CPH Rosmalen:

Iedere eerste vrijdag van de maand vanaf 16.00 uur. Aanmelden graag via telefoonnummer (073) 844 78 00

