

Stilstaan om vooruit te gaan



Uniek behandeltraject met mindfulness programma in een klooster

Psychologisch Centrum Lambertushof heeft een behandelprogramma ontwikkeld in een belevingsklooster; het Emmausklooster te Velp (bij Grave)

- kortdurende intensieve behandeling
- psychologische behandeling
- rust en bezinning
- re-integratie (optioneel)



Als je vastgelopen bent in je leven

- Voor als je al langere tijd niet lekker in je vel zit en langzaam wegzakt in depressieve gevoelens, angst of overbelasting.
- Ook met ingrijpende gebeurtenissen als een relatiebreuk, veranderingen in je gezondheid of je werk kun je vastlopen.
- Het leven kan zinloos aanvoelen.
- Als deze klachten langere tijd aanhouden, kunnen angst, depressie of burn-out ontstaan waardoor je soms langere tijd thuis komt te zitten.
- Je wekelijkse gesprek met de psycholoog biedt hulp, maar voelt als onvoldoende ondersteuning.
- Je hebt behoefte aan intensievere hulpverlening op de korte termijn; een intensief programma om stil te staan, een pas op de plaats te maken en te zien hoe van daaruit verder te gaan.
- Een rustige plek waar je leert stil te staan bij wat er met je gebeurt en inzicht krijgt in hoe je klachten zijn ontstaan.
- Maar ook een plek om dit alles achter je te laten en met vertrouwen de toekomst tegemoet te gaan.

Het Emmausklooster te Velp is zo'n bijzondere plek. Dit klooster is het oudste Kapucijnenklooster van Nederland (1645). De Kapucijnen zijn gelieerd aan de Franciscanen die zich van de katholieke kerk afwendden en teruggingen naar de eenvoud. Zij werkten in stilte en soberheid. Onthaasten, stilstaan bij jezelf, bezinnen en herbezinnen zijn belangrijke thema's

binnen deze eeuwenoude traditie. Tot op de dag van vandaag ademt deze plek een sfeer van eenvoud en rust.

Hoewel er ook een kerkje aan dit klooster vast zit, is ons programma niet religieus van opzet. Het is op bezinning gericht en seculier.

Meer informatie over het klooster zelf: www.emmausklooster.nl

Programma

Er wordt een tweedaags behandelprogramma aangeboden met telkens één overnachting in het klooster. Het programma duurt zes weken. Met deze groepsgerichte deeltijdbehandeling helpen we jou om het leven weer beter aan te kunnen. De behandeling richt zich op herstel in de omgang met jezelf, je relaties, werk of studie. Hierdoor kun je langdurige uitval van werk en/of studie voorkomen.

Onthaasten, stilstaan bij jezelf, bezinnen en herbezinnen

Je leert bewust te worden van je eigen patronen. Je leert om te gaan met stressvolle situaties en emoties. We gaan samen bewegen. Ook gaan we met creatieve therapie aan de slag. Je gaat leren contact te maken met je kracht en je motivatie, kwaliteiten en inspiratie (her)vinden. In dit programma staat zin geven aan jouw leven met wat jij nu echt belangrijk vindt centraal. Door de overnachting op deze unieke plek kom je nog meer tot jezelf.

Inhoud van de behandeling

In onderlinge afstemming met jou wordt een behandeling geboden, waarbij rekening wordt gehouden met jouw persoonlijke situatie en draagkracht en doelen. In de intakefase worden de verschillende leefgebieden (emotioneel, psychisch, sociaal/familie, werk, vrije tijd) in kaart gebracht en voor zover mogelijk meegenomen bij het maken van het behandelplan.

De balans in jouw leven komt uitgebreid aan bod. Wat kost energie, wat niet, in hoeverre doe je echt hetgeen waar je energie van krijgt en hoe komt dit?

Dit zijn zingevingsvragen:

- Hoe kun je echt contact met jezelf maken?
- Hoe leer je je belemmerende patronen herkennen en doorbreken?
- Wat heb je nodig om loslaten en meer compassie met jezelf te krijgen?
- Wat motiveert je ten diepste?

Het toepassen

Dan komt nog de volgende uitdaging: Hoe ga je je leven met deze kennis herorganiseren?

Het antwoord op deze vragen biedt ingang tot de volgende thema's.

- Herstel van de verbinding met je eigen essentie; jouw bron van wijsheid, inspiratie en creativiteit.
- Basisvertrouwen ervaren om van daaruit de huidige omstandigheden te kunnen aanvaarden en te kijken naar nieuwe wensen en mogelijkheden.

-
- Leer vanuit jouw innerlijke kompas waarnemen en zo vanuit *zelfregie* richting geven aan je leven door;
 - verbinding ervaren met jezelf, je gevoelswereld, je lijf en je omgeving;
 - je terugkomende patronen herkennen en doorbreken;
 - onaffe zaken een plek geven en achter je laten;
 - beseft wat voor jou nu echt belangrijk is in je leven;
 - je grenzen ervaren;
 - meer tevreden zijn met jezelf

Doel

Het beoogde resultaat is dat je:

- dichter bij jezelf staat;
- weet wat je beweegt en wat je wil;
- bewust invulling geeft aan je leefstijl;
- plezier, lichtheid en flow in je leven ervaart;
- flexibel om gaat met veranderingen;
- op jezelf vertrouwt, ook als je het niet weet
- omstandigheden en situaties kan benaderen en beoordelen vanuit meerdere perspectieven.

Team

Je wordt begeleid door ervaren, gespecialiseerde psychologen/regiebehandelaren en vaktherapeut(en). Je stel je individuele therapiedoelen op die tussentijds en aan het einde geëvalueerd wordt. Zo nodig wordt de behandeling tussentijds bijgesteld. In overleg met de behandelaar wordt nagegaan of er (en welke) nazorg of vervolgbehandeling nodig is.

Verwijzing

Een verwijzing via de huisarts, bedrijfsarts of behandelend hulpverlener (psycholoog) of medisch specialist voor specifiek “de S-GGZ (specialistische GGZ)” is noodzakelijk.

Samenvattend

Het programma “Stilstaan om vooruit te gaan” is een *intensief groepsgerichte tweedaagse deeltijdbehandeling*:

- groepsgrootte: 6 tot max. 12 deelnemers;
- behandeling op maat in afstemming van draagkracht en persoonlijke doelen;
- 2 dagen per week 6 weken lang met 1 overnachting per week in het Emmausklooster;
- dagprogramma van 9:00 uur tot 17:00 uur;
- voor maaltijden wordt gezorgd;
- de avonden zijn vrij van therapie en zelf in te vullen, mogelijk met een opdrachtje;
- programma wordt begeleid door psychologen en (beeldend) vaktherapeuten;
- een combinatie van schema- en gedragstherapie, creatieve therapie, mindfulness, beweging en ruimte voor stilte en bezinning;



- tussentijdse huiswerkopdrachten (oefenen);
- aandacht om terugval te voorkomen;
- follow-up bijeenkomst na behandelperiode.

Ook re-integratie?

Als extra service voor jou en je werkgever kunnen we ook ondersteuning in re-integratie bieden vanuit *Naar de Bron B.V.* Deze begeleiding wordt gelijk opgestart met het programma "Stilstaan om vooruit te gaan". Een coach stelt met jou een werkhervattingsplan op.

Dit plan wordt dan met jouw toestemming aan je werkgever voorgelegd. We begeleiden je naar volledige werkhervatting. Dit gaat hand in hand met het programma "Stilstaan om vooruit te gaan" in dezelfde periode en ook daarna.

Voor je werkgever maakt *Naar de Bron B.V.* in dat geval een aparte offerte voor deze extra dienst.

Aanmelden?

Je kunt je telefonisch aanmelden bij ons secretariaat. Bel dan naar 0413-31 91 68. Jouw gegevens en reden van aanmelding worden dan genoteerd. Daarna nemen we binnen een paar werkdagen contact met je op over het vervolg.

Voor deelname aan het programma vindt een individuele intake plaats, waarbij jouw klachten, krachten en hulpvraag worden geïnventariseerd. Ook wordt nagegaan of een inzicht gevende

benadering passend voor je is. Een kort diagnostisch onderzoek kan nodig zijn om je geschiktheid voor het programma te bepalen en om je mogelijkheden in te schatten.

Kosten

De dagbehandeling zelf wordt vergoed uit de basisverzekering. Denk daarbij wel aan het eigen risico.

De bijkomende overnachtingen (1-maal per week) en maaltijden (4 keer per week) worden apart afgerekend met het klooster. Het gangbare tarief voor de gehele zes weken is € 750,- inclusief B.T.W.

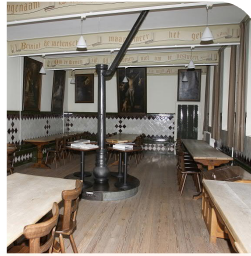
Vanuit het klooster (Stichting Avant Spirit) wordt speciaal voor particulieren een fikse korting van 36% gegeven, omdat in het gedachtengoed van de vroegere bewoners van het klooster, de Kapucijnen, dan een dergelijk programma voor veel meer mensen toegankelijker is.

Daarmee is het daadwerkelijke tarief voor particulieren nog geen € 160,- inclusief B.T.W. per maand, voor drie maanden: totaal € 480 inclusief B.T.W. per persoon (wel in een keer af te rekenen met Stichting Avant Spirit, voorafgaand aan het programma, waarmee de inschrijving definitief is).

Wie betaalt wat?

Particulier:	Uitgevoerd door:	Kosten:	Wie betaalt:
1. Programma: "Stilstaan om vooruit te gaan"	Psychologisch Centrum Lambertushof	Eigen risico aan zorgverzekeraar	De deelnemer
2. 6 overnachtingen en 24 maaltijden	Stichting Avant Spirit	€ 480,-	De deelnemer

Met werkgever	Uitgevoerd door:	Kosten:	Wie betaalt:
1. Programma: "Stilstaan om vooruit te gaan"	Psychologisch Centrum Lambertushof	Eigen risico aan zorgverzekeraar	De deelnemer
2. Werkgever re-integratie traject - 6 overnachtingen en 24 maaltijden - re-integratieplan en coaching terug naar werk	Naar de Bron B.V.	€ 750,- + offerte	werkgever



Meer weten?

Voor meer informatie kun je bellen of mailen met ons secretariaat info@lambertushof.nl. We nemen dan zo snel mogelijk contact met je op om antwoord te geven op je vragen.

Op de website www.lambertushof.nl/stilstaan vind je uitgebreidere informatie over ons aanbod in het Emmausklooster.

Programma "Stilstaan om vooruit te gaan"
Psychologisch Centrum Lambertushof
Stationsstraat 27a
5461 JS Veghel)
Telefoon: 0413 – 31 91 68