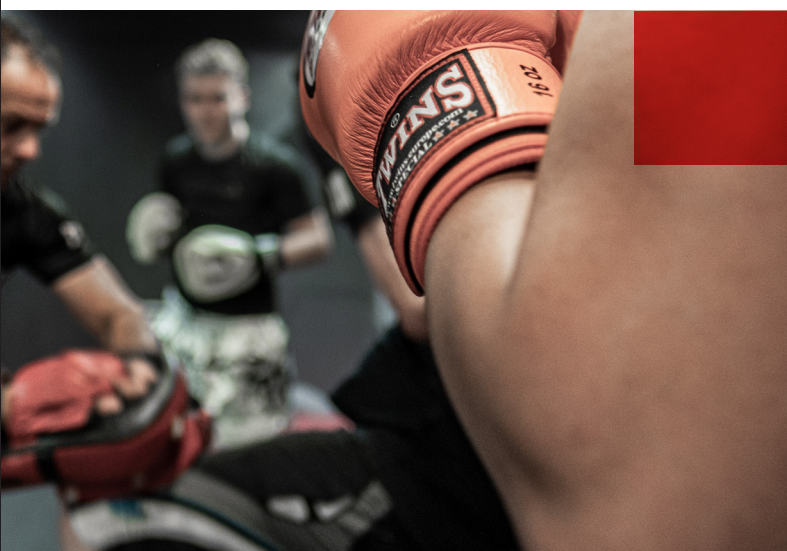




BEHANDELINGEN

voor mensen met:

- Psychische problemen
- Gedragsproblemen
- Verslavingsproblematiek
- Stemmingsproblematiek
- Angst





Aanmelden

De eerste stap zetten en je aanmelden voor behandeling kan erg moeilijk zijn, net zoals het vinden van een behandeling die bij jouzelf past. Daarom hanteren wij de volgende stappen:

Als je het gevoel hebt dat de werkwijze van KL-IK aansluit bij je eigen behoefte, kun je je aanmelden door een e-mail te sturen naar **entree@kl-ik.nl**, of te bellen naar **085 130 3987**. Met een juiste verwijzing van de Huisarts voor Specialistische GGZ kan hierna een intake worden ingepland.

Na aanmelding zal binnen 3 weken een intakegesprek en een adviesgesprek plaatsvinden waarin duidelijk wordt hoe de behandeling wordt vormgegeven.

Aanmelden?

STUUR EEN MAIL **NAAR ENTREE@KL-IK.NL**

OF BEL NAAR **085 130 3987**



Voor wie

Wij behandelen mensen van 16 jaar en ouder met meervoudige problematiek en hulpvragen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- **Psychische problemen**
- **Gedragsproblemen**
- **Verslavingsproblematiek**
- **Stemmingsproblematiek**
- **Angst**

De behandeling wordt ambulant op locatie bij KL-IK, bij uw thuis of online gegeven. De voorkeur gaat uit naar onze locatie gezien de talloze faciliteiten die KL-IK biedt.

Er zijn ook een aantal factoren waardoor we je helaas niet zeker in behandeling kunnen nemen bij KL-IK, omdat hier klinische behandeling of detox behoeft. Dit kan zijn een onbehandelde psychose, afhankelijkheid van heroïne, afhankelijkheid van GHB, een dissociatieve stoornis of acute suïcidaliteit.



Vergoeding behandelingen

De behandeling vanuit KL-IK wordt vergoed vanuit de basisverzekering, afgezien van het eigen risico welke je zelf nog komt te betalen.

Volwassenen (18+):

Aanmelden met een verwijsbrief van huisarts of specialist. KL-ik biedt niet-gecontracteerde zorg, maar neemt niet-vergoede kosten voor eigen rekening (coulanceregeling).

Niet inbegrepen: Verplicht eigen risico (€ 385,00). /

Eigen bijdrage voor medicijnen (max. € 250,00). / Eventueel vrijwillig eigen risico.

Declaratieproces: Je dient de nota van KI-ik bij de zorgverzekeraar in. Na vergoeding maak je dit bedrag over aan KI-ik. Voor verslavingszorg is dit declaratieproces niet van toepassing.

Jongeren (16-18 jaar):

Aanmelden met een geldige verwijzing van huisarts, jeugdarts, specialist, of gemeentelijke toegang.

Kosten worden volledig vergoed vanuit de Jeugdwet middels een maatwerkcontract of zorg in natura.



Aanpak

Het hoofddoel van behandeling bij KL-IK is jou ondersteunen in het weer op gang brengen van je leven en samen te bekijken waar nog ruimte is voor ontwikkeling of groei binnen je leven, en hoe dit voor jou uit kan zien.

We hebben een regulier programma van 16 weken. Op basis van specifieke vragen kan hier ook vanaf geweken worden, zodat er gerichte behandeling gegeven kan worden op jouw hulpvraag.

Wat verschillend is bij KL-IK, is dat hier ook een belangrijke focus ligt op het aanbieden van DOE-activiteiten, omdat de praktijk laat zien dat deze veel toe kunnen voegen aan jou positieve ontwikkeling en gezondheid. Onder deze DOE-activiteiten vallen muziek, boksen en creatieve activiteiten, waarbij boks-, muziek-, creatieve therapie of animal assisted therapy ook een onderdeel is van jouw behandeling. Ook is behandeling in groepsverband een onderdeel van ons aanbod, waarin je niet alleen van en over jezelf kan leren, maar ook van en over elkaar kan leren.



HET BEHANDELPROGRAMMA



Het reguliere behandelprogramma bestaat uit 3 sessies per week. Sessie 1 is een groepssessie. Sessie 2 is een individuele sessie. Sessie 3 is bokstherapie, muziektherapie, creatieve therapie of animal assisted therapy. Dit kan individueel of samen met je buddy. De sessies duren ongeveer 1,5u tot 2u.

Week 1 Introductie en Kennismaking

Deze week is gericht op het kennismaken met jouw coach, psycholoog, sportcoach en muziekdocent.

Week 2 Toekomstvisie en Doelen Stellen

Deze week gaan we aan de slag met het stellen van persoonlijke doelen en het plannen voor de toekomst. Dit heb je waarschijnlijk al gedaan in jouw behandelplan. Deze gaan we tijdens de sessie verder uitdiepen en kijken we welke strategieën jij nodig hebt om jouw doelen te behalen.

Week 3 Zelfbeeld en zelfvertrouwen

Tijdens deze week onderzoeken we hoe jij jezelf ziet en hoe je je zelfvertrouwen kunt versterken.

Week 4 Creativiteit en Zelfexpressie

Het leren ontdekken van je eigen creativiteit en het aanleren van nieuwe manieren om creatief bezig te kunnen zijn. Je gaat aan de slag met het leren uiten van je emoties door creativiteit, bijvoorbeeld boksen of muziek.

Week 5 Omgaan met Stress en Angst

Tijdens de groepssessie en individuele sessie worden strategieën besproken om beter te leren omgaan met stress en angst om te gaan. Je leert hierbij oorzaken van stress en angst te herkennen, zodat je praktische technieken kunt inzetten om hiermee om te gaan. Middels opdrachten leer je veerkracht op te bouwen om een evenwichtiger en rustiger leven te leiden.

Week 6 Emotieregulatie

Tijdens deze week bespreken we hoe je jouw emoties leert herkennen en voelen. Vervolgens leer je hoe je op een betere manier deze emoties kunt uiten en reguleren. Middels de bokstherapie, muziektherapie of animal assisted therapy ga je hiermee praktisch aan de slag.

Week 7 Verlies en Rouwverwerking

Deze week gaan we het hebben over hoe je kunt omgaan met verlies en rouw. Door het creëren van een veilige omgeving proberen we tijdens deze sessies de heftige emoties rondom rouw bespreekbaar te maken. Je leert de stadia van rouw herkennen en gaat op zoek naar een manier om hiermee om te gaan.

Week 8 Communicatie en Relaties

Tijdens deze week wordt gesproken over het verbeteren van communicatieve vaardigheden en het versterken van relaties. Je leert te luisteren naar de boodschap, hier op een juiste manier leren re-

ageren en duidelijker te leren spreken. Deze vaardigheden dragen zorg voor het vormen van een goede relatie. Tijdens de sessie met de dieren leer je diverse manieren van benaderen en het herkennen van bepaalde gemoedstoestanden. Hierdoor wordt het makkelijker voor jou om van jezelf en anderen te houden.

Week 9 Assertiviteit en Grenzen Stellen

Tijdens deze week bespreken we het belang van assertiviteit en het stellen van persoonlijke grenzen. We gaan oefenen met communicatievaardigheden en zelfvertrouwen. We gaan op zoek om op een goede manier grenzen te stellen en deze op een constructieve manier over te brengen.

Week 10 Zelfzorg en Gezondheid

Tijdens deze week bespreken we het belang van zelfzorg en een goede levensstijl. Samen ga je ontdekken hoe je een balans kunt vinden in deze drukke tijd rondom je fysieke gezondheid, emotionele- en mentale gezondheid, voeding en beweging.

Week 11 Dankbaarheid en Positiviteit

Deze week staat in het teken van het bevorderen van een positieve mindset en dankbaarheid. We gaan aan de slag met het leren van herkennen van kleine successen die je voldoening geven en je ervan bewust worden wat de positieve aspecten hiervan zijn. Daarbij leer je hoe je dit kan inbrengen in je dagelijks leven om de moeilijke dagen door te komen.

Week 12 Recap en Toekomstige Groepsdynamiek

Deze week reflecteren we op de loop van de behandeling en welke dingen je meeneemt in het dagelijks leven en mogelijke verdere behandeling.

Vanaf dit punt zullen nog vier weken individuele behandeling plaatsvinden.



PROGRAMMA

Als deelnemer bij KL-IK krijg je een behandelprogramma aangeboden van 12 tot en met 16 weken, specifiek gericht op jouw problematiek. Het behandelprogramma bij KL-IK bevat onderdelen en behandelmethodes als:

- **Individuele therapie;**
- **Groepstherapie;**
- **Bokstherapie;**
- **Muziektherapie;**
- **Creatieve therapie;**
- **Animal Assisted Therapy;**
- **Systeemgerichte benadering;**
- **Cognitieve gedragstherapie (CGT);**
- **Psycho-educatie;**
- **Acceptance and Commitment Therapy (ACT);**
- **Motiverende gespreksvoering;**
- **Mindfulness / Meditatie;**
- **Emotie-/agressieregulatie;**
- **Rouw- en traumaverwerking;**
- **Yucelmethode.**



Het KL-IK team

KL-IK werkt met een multidisciplinair team bestaande uit onder andere: Een psychiater, psycholoog, criminoloog, coaches en orthopedagogisch muziekdocent.

Contactinformatie

Steenweg 67B • 6131 BD Sittard

Entree@KL-IK.NL
Tel: 085-130-3987
AGB-code: 22221347
www.kl-ik.nl

