



# JELLINEK RETREAT

## CURAÇAO

NIEUWSBRIEF • NR 5 • DECEMBER 2011

VOOR VRAGEN EN AANMELDINGEN BEL GRATIS: 0800 333 44 44 OF RETREAT@JELLINEK.NL

## JELLINEK RETREAT **BREED** TOEGANKELIJK

De opvatting heerst dat een behandeling bij Jellinek Retreat betaalbaar is voor slechts een kleine groep gefortuneerde mensen. Dit is een misvatting. De doelgroep die zich aanmeldt bij Jellinek Retreat heeft doorgaans een inkomen van 1,5 tot 6 keer modaal. Dit zijn 2,65 miljoen huishoudens in Nederland (bron: CBS).

### **Zorgverzekeraar**

De behandelkosten bij Jellinek Retreat worden vergoed door alle Nederlandse zorgverzekeraars. De reden hiervoor is dat de basisverzekering werelddekking biedt en mensen zelf kunnen kiezen waar ze hun behandeling ondergaan. De behandelkosten zijn gelijk aan Nederlandse tarieven. Cliënten betalen wel een particuliere bijdrage voor het ticket, hotelfaciliteiten en toeristische activiteiten. Deze kosten worden niet vergoed

door de zorgverzekeraar. De particuliere bijdrage is gelijk en doorgaans zelfs lager dan de particuliere bijdragen die Nederlandse privéklinieken rekenen.

### **Tarieven**

Een KLM-ticket naar Curaçao kost gemiddeld € 765. De particuliere bijdrage is € 3000 voor een verblijf van vier weken. Dit is de gemiddelde verblijfsduur van cliënten. Tarieven voor kortere of langere verblijfsduren vindt u op: [www.jellinekretreat.nl/nl/tarieven](http://www.jellinekretreat.nl/nl/tarieven).

Het is ook mogelijk een behandeling buiten de zorgverzekeraar om te regelen. Sommige mensen willen namelijk niet dat hun medische gegevens bij de zorgverzekeraar bekend zijn. De kosten zijn in dit geval € 750 per dag.

## IN DEZE NIEUWSBRIEF

### **SPORT EN GEZONDE VOEDING ALS AANVULLENDE THERAPIEVORM**

pagina **2**

### **EERSTE JONGERENBEHANDELING AFGEROND**

pagina **3**

### **EEN OUD-CLIËNT VERTELT**

pagina **3**

### **WINTERDEPRESSIE VERDWIJNT OP CURAÇAO**

pagina **4**



## SPORT EN GEZOND ETEN ALS AANVULLENDE THERAPIEVORM

---

**Naast cognitieve gedragstherapie, gebruikt Jellinek Retreat sport en voedingsleer als aanvullende therapievorm. Francisco Janga, diëtist en personal trainer bij Jellinek Retreat legt uit: 'Cliënten die bij Jellinek Retreat komen zijn vaak uitgeput en verward. Mijn taak is om hen weer fitter en vitaler te laten worden. Met als doel dat zij dit eenmaal thuis gaan voortzetten.'**

'De meeste cliënten komen voor een aantal weken bij ons, bijvoorbeeld cliënten die aan een verslaving of een depressie lijden. Ik zie vaak dat deze mensen als gevolg van hun ziekte hun lichaam hebben verwaarloosd, zowel qua conditie als voeding. Het bewegen zorgt voor herstel van zowel psychische als lichamelijke klachten door verschillende biochemische processen die in het lichaam plaatsvinden. Door de lichamelijke inspanning kunnen de spieren zich ontspannen, waardoor men beter en dieper kan slapen. Tijdens het sporten wordt in het lichaam endorfine aangemaakt die een positieve invloed heeft op het stemmingsniveau en angst vermindert. Hierdoor wordt hun vicieuze cirkel doorbroken.'

### **Voeding**

'Direct in de eerste sessie doe ik een voedingsanamnese, waardoor ik een beter beeld krijg van de situatie van de cliënt. Per individu maak ik een voedingsplan en een trainingsplan. Deze evalueren we wekelijks en passen we indien nodig aan. Cliënten zijn tot nu toe erg enthousiast. Een keer per week komt de hele groep bij elkaar voor een les voedingseducatie. Hier besteed ik onder andere aandacht aan hoe zij op een praktische manier een gezonde levensstijl kunnen opbouwen. Deze adviezen zien



zij grotendeels terug in de keuken van het Retreat: lekker, gevarieerd en gebalanceerd. Hierdoor kunnen cliënten aan het eind van hun verblijf al zelf hun voeding en de benodigde bewegingsactiviteiten in kaart brengen. Ik kijk deze na en vul waar nodig aan. De cliënt weet zelf toch het beste hoe zijn of haar dagelijkse patroon er thuis uit ziet.'

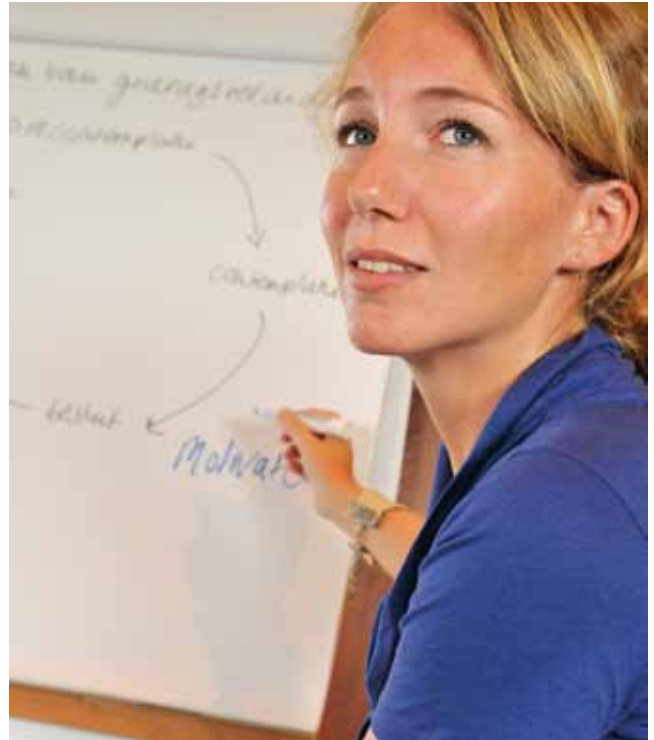
### **Transformatie**

'Ik vind het heel mooi om iedere keer die transformatie van de cliënt van dichtbij mee te maken. Gedurende deze periode bouwen we een mooie band op met elkaar, waarbij ik op mijn beurt ook veel van hen leer. Je ziet de cliënten steeds meer opbloeien gedurende de weken. En dat zie ik terug in hun gedrag: ze zijn vrolijker, meer ontspannen en hebben een positieve houding. Ook op sportief gebied hebben ze veel meer conditie dan in het begin en een strakker en sterker lichaam. Dit geeft hen de moed om bij thuiskomst beter om te gaan met hun kwetsbaarheden.'

# EERSTE JONGERENBEHANDELING AFGEROND

**Afgelopen zomervakantie startte Jellinek Retreat een jongerengroep. Jongeren tussen de 16 en 23 jaar werkten tijdens de zomervakantie aan hun problematiek in de kliniek op Curaçao.**

De jongeren die zich aanmeldden waren gemiddeld 18 jaar oud. Ze hadden allen last van verslavingsproblematiek, maar daarnaast speelden andere aandoeningen zoals comorbide eetstoornis, angststoornis (PTSS en generaliseerde angst), depressie, ADHD, ODD en trekken van persoonlijkheidsstoornissen (zoals borderline/ antisociaal). Zij deden aan alle onderdelen van de reguliere behandeling mee en waren waardevolle gespreksgenoten voor elkaar, maar ook voor de volwassen cliënten. Er is met hen voornamelijk met cognitieve gedragstherapie en EMDR gewerkt. De jongerenbehandeling week af van de reguliere behandeling doordat er rekening is gehouden met hun levensfaseproblematiek en geprobeerd is zoveel mogelijk systemisch te werken. Alle jongeren hebben geprofiteerd van de behandeling en zijn met duidelijke nazorgadviezen naar huis teruggekeerd.



## EEN OUD-CLIËNT VERTELT

Martin, 44 jaar, depressief:

*'Voor ik naar de Retreat ging, had ik twee - voor mij belangrijke - bedenkingen. Ten eerste vroeg ik mij af of ik me thuis zou voelen in een groep die bestaat uit zowel cliënten met verslavingsklachten als cliënten met een depressie. Ten tweede had ik geen behoefte aan groepstherapie. In beide gevallen heb ik mij vergist. De mix van cliënten stond mijn genezingsproces niet in de weg. Integendeel: ik herkende meer overeenkomsten dan verschillen bij mijn groepsgenoten, ook al hadden we last van verschillende symptomen. De groepstherapie bleek juist uiterst waardevol en een onmisbaar ingrediënt van*

*de behandeling. In de groep voelde ik me veilig; de groep was voor mij als een warm bad. Bovendien bood de groep mij de gelegenheid om ook buiten de groepssessies om, met wie ik maar wilde, mijn gevoelens, angsten en problemen te bespreken. Dat betekende dat ik, als ik daar behoefte aan had, 24/7 kon reflecteren, leren en aan mijn herstel kon werken. Door mijn verblijf van zes weken in de Retreat ben ik - dat durf ik best te stellen - een ander, beter en gelukkiger mens geworden. Het licht dat al jaren uit was brandt weer. Ik kan weer genieten, heb mijn energie weer terug, functioneer weer goed in de privésituatie en in het werk. Kortom: ik leef weer.'*

## WIST U DAT...

- hartpatiënten met depressiviteit een groter risico lopen om opnieuw een hartaanval te krijgen dan niet-depressieve patiënten.
- rokers een dubbele kans op dementie en Alzheimer hebben in vergelijking met niet-rokers.
- het cannabisgebruik onder jongeren en scholieren daalt, maar de hulpvraag bij de verslavingszorg blijft stijgen.
- de markt voor cocaïne, heroïne en cannabis stabiel is gebleven, terwijl wereldwijd de productie en misbruik van medicinale opiaten en synthetische drugs toeneemt.
- zorgverzekeraars CZ en VGZ psychologen gaan stimuleren om meer gebruik te maken van onlineprogramma's voor psychologische hulp om wachtlijsten in te korten en de kosten met 40% te drukken.
- werkgerelateerde burn out drie oorzaken kent: te hoge werkdruk, gebrek aan uitdaging en gebrek aan waardering.
- ruim 40.000 Nederlandse kinderen met ADHD, een angststoornis of depressie ritalin of prozac slikken. AMC start nu een onderzoek naar de effecten hiervan op het jonge brein.



# WINTERDEPRESSIE VERDWIJNT OP CURAÇAO

**Een lekker zonnetje en een prachtig blauwe lucht, wie voelt zich daardoor niet beter? Maar zodra het in september en oktober sneller donker wordt en de zon minder schijnt worden mensen neerslachtiger. Winterblues of winterdepressie?**

SAD (seasonal affective disorder) begint in het najaar en gaat vanzelf over in het voorjaar. Het heeft dezelfde symptomen als een reguliere depressie, maar heeft een specifieke oorzaak namelijk een tekort aan licht. Symptomen zijn sombere stemming en/of verlies van interesse in leuke dingen. Dit houdt minimaal twee weken aan. Daarnaast zijn mensen met (winter)depressie vaak moe, hebben slaapproblemen en ervaren verandering van eetlust en gewicht. Voor behandeling zijn verschillende opties. De minst ingrijpende therapie is lichttherapie. Dit herstelt de ontregelde biologische klok. Een week lang 30 minuten per dag blootstelling aan 10.000 lux is voor veel mensen al voldoende. Een antidepressivum is ook een optie. Onderzoek wijst uit dat 'pillen' hetzelfde effect hebben als lichttherapie. Een behandeling bij Jellinek Retreat is uitermate geschikt voor (winter)de-

pressie. Door de constante aanwezigheid van zon, knappen mensen snel op. Bij de opname wordt diagnostisch onderzoek verricht, zodat duidelijk wordt of de cliënt alleen aan winterdepressie lijdt of dat meerdere aandoeningen spelen. Zo komt winterdepressie bij mensen met ADHD, bipolaire stoornis of angststoornis vaker voor. Jellinek Retreat kan deze aandoeningen verder onderzoeken en behandeling hiervoor starten.

## Winterdepressie en ADHD

De lifetime prevalentie van depressie bij volwassenen met ADHD is in klinisch onderzoek 55%. Van degene met depressie bleek 61% een seizoensgebonden patroon van de stemmingsstoornis te vertonen, oftewel winterdepressie. Het voorkomen van winterdepressie bij de totale groep volwassenen met ADHD werd geschat op 27%. Bij vrouwen komt dit vaker voor dan bij mannen. De prevalentie van seizoensgebonden depressie in de algemene bevolking in Nederland wordt geschat op 3%. Winterdepressie bij ADHD komt dus bijna tienmaal zo vaak voor.

VOOR VRAGEN EN AANMELDINGEN BEL GRATIS: 0800 333 44 44 OF [RETREAT@JELLINEK.NL](mailto:RETREAT@JELLINEK.NL)

  
**JELLINEK RETREAT**  
CURAÇAO

**NEDERLAND:** SURINAMEPLEIN 33 • 1058 GM AMSTERDAM • [RETREAT@JELLINEK.NL](mailto:RETREAT@JELLINEK.NL)  
**CURAÇAO:** PLAYA KALKI 1 • WESTPUNT • CURAÇAO • [WWW.JELLINEKRETREAT.NL](http://WWW.JELLINEKRETREAT.NL)