THE BALANCE

Obsessieve-compulsieve stoornis (OCS)

Privébehandeling

Een gids voor cliënten en naasten

Volledige aandacht voor één cliënt tegelijk

Mallorca, Zürich, Londen
Individuele residentiële zorg

Nederlands / September 2026

01 / WAT U VOORAF MOET WETEN

Wat u vooraf moet weten

01 OCS omvat belastende obsessies en zichtbare of mentale compulsies die tijd kosten, functioneren belemmeren en vaak schaamte of geheimhouding veroorzaken.

02 Een zorgvuldige beoordeling onderscheidt obsessieve angst van werkelijke intentie en onderzoekt onder meer vermijding, beperkingen, veiligheid en gelijktijdig voorkomende aandoeningen.

03 Gespecialiseerde cognitieve gedragstherapie met stapsgewijze exposure en responspreventie staat vaak centraal, aangevuld met passende medicatiebeoordeling en voortgezette ondersteuning.

Eén cliënt

Een privéresidentie en een team dat rondom u is georganiseerd.

Gecoördineerde zorg

Klinische disciplines werken vanuit één persoonlijk plan.

Continuïteit

De volgende stappen worden tijdens de hele behandeling meegenomen.

02 / UW BEHOEFTEN BEGRIJPEN

Uw behoeften begrijpen

OCD begrijpen

OCD wordt gediagnosticeerd wanneer obsessies en compulsies tijdrovend, belastend of belemmerend zijn en niet beter worden verklaard door een andere aandoening of middel. Compulsies kunnen zichtbaar zijn, zoals wassen of controleren, of mentaal, zoals herhaaldelijk overdenken, neutraliseren, bidden, tellen of zekerheid zoeken.

Hoe OCD zich kan uiten

Veel mensen verbergen symptomen omdat de inhoud van de obsessies onaanvaardbaar voelt of omdat compulsies voor anderen redelijk lijken. Meegaan in de symptomen door familie of personeel kan het patroon minder zichtbaar maken.

• Opdringerige gedachten, beelden, dranggedachten, twijfels of gewaarwordingen die moeilijk van zich af te zetten voelen

• Wassen, controleren, herhalen, ordenen, bekennen, onderzoek doen of geruststelling zoeken

• Mentaal herhalen, neutraliseren, tellen, bidden, vergelijken of gevoelens testen

• Vermijding van mensen, voorwerpen, plaatsen, beslissingen, informatie of verantwoordelijkheid

• Behoefte aan zekerheid, volledigheid of precies het juiste gevoel voordat men handelt

• Tijdrovende routines die werk, relaties, slaap of zelfzorg verstoren

• Familieleden of assistenten die worden betrokken bij geruststelling, controle of het aanpassen van routines

• Depressie, schaamte, middelengebruik, gedachten aan zelfbeschadiging of ernstige beperkingen als gevolg van OCD

Het hebben van een opdringerige gedachte betekent niet dat iemand van plan is ernaar te handelen. Bij risicotaxatie moet onderscheid worden gemaakt tussen obsessieve angst en werkelijke intentie, waarbij alle veiligheidszorgen serieus worden genomen.

03 / ONDERZOEK VÓÓR EEN BEHANDELADVIES

Onderzoek vóór een behandeladvies

Een OCD-beoordeling brengt obsessies, compulsies, vermijding, geruststelling, inzicht, tijdsbeslag, beperkingen en de gevreesde consequentie in kaart. Ook wordt gescreend op gerelateerde en gelijktijdig voorkomende aandoeningen.

Vorm, frequentie, triggers, betekenis, spanning en tijdsbeslag van obsessies

Zichtbare en mentale compulsies, geruststelling, controle en vermijding

Inzicht, overwaardige ideeën, psychose, werkelijke intentie en veiligheid

Doelen, bereidheid, gereedheid en de beschikbare ondersteuning voor voortgezette ERP



Veiligheid en een passende omgeving

Ernstige depressie, suïcidale intentie, niet kunnen eten of voorzien in basisbehoeften, psychose, gevaarlijke zelfverwaarlozing of een andere acute zorg kunnen ziekenhuis- of specialistische zorg vereisen. Obsessieve inhoud over schade vereist nog steeds een deskundig onderscheid met werkelijke intentie. Een residentieel team zonder OCD-deskundigheid kan compulsies onbedoeld versterken door geruststelling en meegaan in symptomen. Uitspraken over dienstverlening moeten beperkt blijven tot aantoonbare deskundigheid.

04 / ZORG DIE OM U DRAAIT

Zorg die om u draait

Exposure en responspreventie, een gespecialiseerde vorm van cognitieve gedragstherapie, staat vaak centraal in de behandeling van OCD. Hierbij worden geselecteerde triggers benaderd terwijl compulsieve reacties worden verminderd, zodat nieuw leren kan plaatsvinden.

Een gezamenlijk model opbouwen van obsessies, compulsies, vermijding en meegaan in symptomen Indien geïndiceerd, gezamenlijk een stapsgewijs ERP-plan opstellen

Mentale rituelen en geruststelling herkennen en verminderen, niet alleen zichtbaar gedrag Waar passend medicatie laten beoordelen door een bevoegde voorschrijver

Depressie, middelengebruik, slaapproblemen of een andere gelijktijdig voorkomende aandoening behandelen Familie en ondersteunend personeel helpen om minder mee te gaan in symptomen, zonder bestraffing

Keuzevrijheid, tempo en duidelijke veiligheidsafbakening behouden Continuïteit met een specialist regelen, zodat vooruitgang ook buiten het verblijf wordt geoefend

ERP is geen gedwongen overstroming, vernedering of blootstelling aan werkelijk gevaar. De behandeling moet worden ontworpen en uitgevoerd door een behandelaar met passende deskundigheid, waarbij doelen en toestemming duidelijk zijn.

Van onderzoek naar een gezamenlijk plan

Het advies verduidelijkt de voorgestelde omgeving, prioriteiten, het team en het tempo, en hoe het plan samen met u wordt geëvalueerd.

05 / DE ERVARING VAN ZORG

De ervaring van zorg

Mallorca, Zürich, Londen delen het individuele residentiële zorgmodel van THE BALANCE. Een residentie is voor één cliënt gereserveerd, met een eigen chef en persoonlijke manager. Behandeling, activiteiten en programma zijn afgestemd op uw behoeften.



Een eigen plek om tot rust te komen

Persoonlijke ruimte, discrete coördinatie en een dagritme afgestemd op klinische behoeften.

Zorg met ruimte voor herstel

Individuele afspraken worden afgewisseld met rust, maaltijden, beweging en tijd om ervaringen te verwerken.

Praktische ondersteuning

Een persoonlijke care manager helpt bij de planning en dagelijkse regelingen.

Team- en residentiefoto’s uit de opnamegids van THE BALANCE. De specifieke residentie wordt individueel bevestigd.

Mallorca

Individuele behandeling en activiteiten in een residentie voor één cliënt.

Zürich

Individuele behandeling en activiteiten in een residentie voor één cliënt.

Londen

Individuele behandeling en activiteiten in een residentie voor één cliënt.

06 / VAN ONDERZOEK NAAR HET DAGELIJKS LEVEN

Van onderzoek naar het dagelijks leven

01 **Een vertrouwelijk gesprek**

Het opnameteam luistert naar uw situatie en legt de klinische beoordeling uit.

02 **Onderzoek en advies**

Het team beoordeelt geschiktheid, prioriteiten, omgeving en het persoonlijke plan.

03 **Persoonlijke behandeling**

De zorg wordt geëvalueerd en aangepast als uw behoeften en mogelijkheden veranderen.

04 **Overgang en vervolgzorg**

Een overdracht verbindt de behandeling met mensen, routines en ondersteuning thuis.

De terugkeer naar huis voorbereiden

ERP-leren wordt versterkt door herhaalde oefening in het dagelijks leven. Voortgezette zorg moet de gespecialiseerde behandelaar, het exposureplan, reacties van familie, verantwoordelijkheid voor medicatie en signalen dat rituelen opnieuw toenemen vastleggen. Vooruitgang kan bestaan uit minder tijd besteden aan compulsies, een grotere tolerantie voor onzekerheid, minder vermijding en geruststelling, hersteld functioneren en het vermogen een opdringerige gedachte voorbij te laten gaan zonder deze als een bevel of feit te behandelen.

07 / DE VOLGENDE STAP OVERWEGEN

De volgende stap overwegen

Is OCD slechts perfectionisme of georganiseerd zijn?

Nee. OCD omvat obsessies en compulsies die spanning veroorzaken, tijd in beslag nemen of het leven belemmeren. Alleen een voorkeur voor orde wijst niet op de stoornis.

Wat is exposure en responspreventie?

ERP is een gestructureerde behandeling waarbij geselecteerde triggers worden benaderd terwijl compulsieve reacties worden verminderd. Deze moet gezamenlijk, stapsgewijs en deskundig worden uitgevoerd.

Zal ERP mij dwingen mijn grootste angst onmiddellijk onder ogen te zien?

Nee. Verantwoord uitgevoerde ERP wordt gepland en afgestemd op het tempo, en is geen gedwongen overstroming. De behandeling vereist geen werkelijk gevaar of schending van toestemming.

Betekenen opdringerige gedachten dat ik ernaar wil handelen?ernaar handelen?

Niet noodzakelijk. Intrusieve gedachten bij OCS zijn vaak ongewenst en niet in overeenstemming met iemands waarden. Een deskundige beoordeling maakt onderscheid tussen obsessieve angst en daadwerkelijke intentie.

Begin met een gesprek

Bespreek uw situatie en de mogelijkheden vertrouwelijk met het opnameteam. Een informatieaanvraag brengt geen verplichting met zich mee.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Volledige pagina over de aandoening

Zoek lokale spoedzorg als u of iemand anders direct gevaar loopt. Wacht niet op een reguliere opname of een reis.

Algemene informatie; individuele zorg volgt op onderzoek.