



Wellness

voor de psyche

Exit Spartaanse klinieken. Volgens het U-Center herstellen patiënten sneller in een gerieflijke feng shui ambiance, met een mix van therapieën, mindfulness en *slow food*. Werken aan jezelf met een smoothie in je hand.

De bus slingert door het glooiende Geuldal. Vanaf station Maastricht is het drie kwartier rijden naar Epen, maar dat is bepaald geen straf. Zuid-Limburg heeft buitenlandse allure en de rit geeft een onverwacht vakantiegevoel. De weg voert langs goudgele akkers en groene velden, door bossen en slaperige dorpjes. Epen is een van de meest zuidelijk gelegen dorpen van Nederland. In deze wonderschone uithoek is het U-Center gevestigd, de eerste privékliniek in ons land voor mensen met psychische problemen. Het moderne, witte gebouw staat op een heuvel. Aan de zijkant is een enorm terras dat uitkijkt over het dal. Binnen zijn witte muren, maar ook veel hout, jute en linnen. In de hal staan loungebanken met kleurige dessins, afgewisseld met poefs en houten kubussen. Een open haard, in één hoek een witte vleugel, in een andere een goed gevulde boekenkast. Over alles is nagedacht, dat is duidelijk.

Ambiance

"Sfeer is ongelofelijk belangrijk", zegt Jeroen Fisser, een van de oprichters van het U-Center. "Mensen met een afhankelijkheidsprobleem hebben vaak een verminderd zelfbeeld. Als je daar iets aan wilt doen, moet je zorgen dat die mensen zich geborgen voelen. Want alleen als je je geborgen voelt, kun je over je problemen praten." Het U-Center ontstond uit frustratie over de reguliere zorg in Nederland. Fissers vrouw is alcoholist. Een aantal jaar geleden liet ze zich opnemen in een privékliniek in Duitsland. Noodgedwongen, zegt Fisser, want in Nederland was geen geschikte plek te vinden. "Op mijn

zoektocht naar hulp heb ik veel verslavingsklinieken in Nederland gezien. Nergens kon mijn vrouw meteen terecht, er waren altijd lange wachtlijsten." Ook over de sfeer in de klinieken die hij bezocht, was Fisser niet bepaald te spreken. "Die jarenzestiginrichting, alles grijs en grijs, zo onpersoonlijk en koud. Nee, dan de klinieken in Duitsland en Engeland. Prachtige gebouwen met een luxe, sfeervolle uitstraling." In de Duitse Oberbergklinik kon Fissers vrouw meteen terecht en na zes weken mocht ze naar huis. "In korte tijd had ze een enorme ontwikkeling doorgemaakt, terwijl je in Nederlandse klinieken minstens een jaar moet blijven voor je zover bent. Ik dacht: waarom hebben wij zoiets niet? Samen met mijn vriend en zakenpartner Antoon van Balkom ben ik naar Berlijn gegaan, waar we mochten rondkijken in de Oberbergklinik. Ook kwam ik in contact met de oprichter van Promis, een verslavingskliniek in Engeland. Het beste van beide instellingen hebben we samengevoegd tot een nieuw concept. Dat is uitgegroeid tot het U-Center. 'U', omdat de patiënt in onze kliniek centraal staat."

Van elkaar leren

In het centrum kunnen vijftig patiënten terecht. Er komen mensen met een burn-out of een depressie, met een alcohol- of drugsverslaving, of met angststoornissen. Het U-Center heeft geen wachtlijst. Dat is mogelijk door het snelle verloop in de kliniek. Patiënten mogen maximaal zes weken blijven. "Alleen in zeldzame gevallen maken we een uitzondering", zegt Jolanda Franken, directeur behandeling in het U-Center. "Over het algemeen kunnen de

meeste patiënten na zes weken zonder problemen weer naar huis. Dat komt ook door ons uitgebreide nazorgprogramma." Overigens kan niet iedereen zomaar terecht in het U-Center. Franken: "Patiënten moeten zijn doorverwezen door een arts. Een vereiste is dat ze zowel geestelijk als lichamelijk in staat zijn om met alle activiteiten mee te doen. We verwachten dat ze gemotiveerd zijn om aan zichzelf te werken en dat ze goed functioneren in groepen. Groepstherapie is een belangrijk onderdeel van ons programma." In de groepen zitten mensen met diverse problemen, maar dat levert volgens Franken nooit moeilijkheden op. "De onderliggende problemen van onze patiënten zijn

'Pas als mensen zich geborgen voelen, kunnen ze praten over hun problemen'

vaak identiek. Ze kunnen veel van elkaar leren." Om de behandelkwaliteit te garanderen, heeft de kliniek een wetenschappelijke en klinische adviesraad in het leven geroepen. Naast psychotherapie, zowel in groepen als individueel, is er veel aandacht voor lichaamsbeweging. Twee keer per week zijn er trainingen mindfulness en er is creatieve therapie.

Dagprogramma

"Wat wij bieden is helemaal niet zo uitzonderlijk", zegt Mariet Rongen, psychothera- >



Het U-Center ontving het internationale keurmerk 'Vital Energy' van het Feng Shui Instituut in Londen.

Feng shui wordt uitgesproken als 'fung sjwie' en betekent letterlijk 'wind en water'.

‘Je moet en kunt hier alles loslaten: je thuis-situatie, je verleden, je toekomstplannen’

peute in het U-Center. “Wat wel uitzonderlijk is, is de combinatie van verschillende therapieën en de intensiteit van het behandelprogramma. We kijken hier naar de mens als geheel, niet alleen naar een onderdeel. Een probleem heeft meestal verschillende oorzaken. Om die allemaal aan te pakken, werken we op verschillende niveaus, zowel geestelijk als lichamelijk.” In reguliere klinieken in ons land krijgen patiënten volgens Rongen soms maar één uur per week therapie, terwijl ze bij het U-Center de hele dag bezig zijn. Op een groot tv-scherm in de hal is het dagprogramma te zien. Van negen tot vijf zijn de patiënten in de weer, met alleen pauze om te eten. Drie keer per week is er ook nog een avondprogramma.

Loslaten

Kiki (44), huisarts, heeft er net vijf weken U-Center op zitten. Ze kwam er terecht na drie burn-outs. Kiki: “Het dagvullende programma was een van de redenen dat mijn man deze kliniek uitkoos. Het leek hem goed voor me om steeds bezig te zijn. Niet dat ik het niet moeilijk heb gehad. De eerste twee weken vond ik ongelofelijk zwaar. In het begin wilde ik alleen maar in bed liggen. Maar ik heb geleerd dat ik me aan het programma moest overgeven. Je moet en kunt hier alles loslaten: je thuisituatie, je verleden, je toekomstplannen. En je moet openstaan voor nieuwe dingen. Zoals mediteren, of het besef dat het geluk in jezelf zit. Vroeger wilde ik daar niets van weten. Ik heb hier dingen gedaan die ik nooit eerder heb gedaan, of waarvan ik dacht dat ik

ze niet kon, zoals schilderen. Het geheim is denk ik dat je geen tijd hebt om te piekeren of je tegen dingen af te zetten. Je wordt gedwongen aan jezelf te werken. Na die eerste twee extreem heftige weken merkte ik dat het beter met me ging. Ik ging weer dingen voelen, kreeg weer behoefte aan kleur. Ik begon de prachtige omgeving op te merken. Daar had ik toen ik hier aankwam geen oog voor.” Aan dat alles hangt wel een prijskaartje: een dag in het U-Center kost, alles inbegrepen, een kleine vijfhonderd euro. Sinds kort vergoedt de verzekering de behandeling geheel of gedeeltelijk, waardoor die niet meer uitsluitend is weggelegd voor de *happy few*.

Spirituele kant

Het is 13:00 uur: tijd voor de lunch. Een rij patiënten bedient zichzelf aan het lopend buffet met volkorenbrood, verse salades, fruit en smoothies. Na het eten loopt het terras vol met rokers. Het publiek is divers: keurige heren met sigaar zitten broederlijk naast mannen met kaalgeschoren hoofden en tatoeages. Een enkeling loopt zelfs in trainingspak. Een van de rokers is João (36). Hij kan hier alleen verblijven omdat zijn verzekering het betaalt. Van groepjesvorming in de kliniek merkt hij niets. João: “Het is hier één grote familie. Vanaf het eerste moment hoor je erbij. In de groepstherapie merk je dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten. Allemaal hebben we in onze jeugd iets meegemaakt waardoor we zijn geworden wie we zijn. Alleen de één is erdoor gaan drinken, de ander zoekt het in drugs en weer een

ander krijgt een burn-out, zoals ikzelf.” Voor hij hier kwam, zat hij korte tijd in een reguliere kliniek. Hij kwam daar drie dagen per week; de avonden en de rest van de week zat hij thuis. João: “Daardoor bleef ik

‘Omdat je helemaal van de buitenwereld bent afgeschermd, krijg je écht rust in je hoofd’

prikkels uit mijn omgeving ontvangen. Hier ben je helemaal van de buitenwereld afgeschermd, waardoor je écht rust in je hoofd krijgt.” Met de spirituele kant van het U-Center, zoals mediteren, heeft hij geen problemen. “Het is alleen maar fijn om te leren hoe je jezelf rustiger maakt, je gedachten kunt verzetten en je pijn kunt verzachten.” De luxe vindt hij niet zo belangrijk. “Als het er minder mooi uit had gezien, zou ik ook gekomen zijn. Het gaat mij om de omgeving en het dagprogramma.” Hoewel hij vol lof is over de diverse vormen van therapie, geniet João het meest van het sporten en de wandelingen. “Soms doen we een stiltewandeling. Dan loop je op tien meter afstand van elkaar en mag je niets zeggen, alleen kijken en ervaren wat de natuur met je doet. Heerlijk!” Het enige minpunt vindt hij de grootte van de groepen bij de groepstherapie. “Er komen steeds meer mensen bij. Ik vraag me af hoe dat in de toekomst gaat. Ik hoop dat ze de kwaliteit kunnen blijven handhaven.” <



Binnen en buiten het U-Center heerst een weldadige rust.