

# 1-Daagse dagbehandeling Depressie

De eendaagse klachtgerichte dagbehandeling kan een goede keuze zijn wanneer vierdaagse deeltijdbehandeling of klinische opname niet (meer) nodig of mogelijk is, maar er toch meer nodig is dan bijvoorbeeld eens in de week een kort poliklinisch contact.

De behandeling is bedoeld voor mensen met psychische klachten, zoals angst en paniek, depressieve klachten, moeite met het omgaan met (heftige) emoties.

## Vorbereiding

### Aanmelding en intake gesprek

Een huisarts, medisch specialist of een andere behandelaar in de geestelijke gezondheidszorg kan u verwijzen naar onze afdeling **Psychiatrie & Medische Psychologie** (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/424>).

Na de aanmelding vindt eerst een poliklinisch gesprek plaats, het zogeheten intakegesprek, gevolgd door een tweede gesprek bij de psychiater. De aanwezigheid en deelname van naast betrokkenen (echtgenoot/partner/ouder/kind) kan een belangrijke bijdrage leveren aan het verhelderen van de problemen. In deze gesprekken wordt samen met u besproken of de klachtgerichte eendaagse dagbehandeling voor u geschikt is.

Als u gaat deelnemen aan deze behandeling, wordt vooraf een aantal zaken met u besproken, zoals:

- of het gebruik van medicijnen wenselijk is tijdens het programma,
- of het belangrijk is om anderen die nauw bij u betrokken zijn (ouders, partner, goede vriend) bij de behandeling te betrekken,
- of dat het goed is om ook deel te nemen andere therapieën, zoals de depressiegroep, de lijfspraakgroep, runningtherapie, de aandachtgerichte training (balansgroep) of de zelfbeeldgroep.
- of u uw toestemming geeft voor het versturen van de brief over het intakegesprek aan uw huisarts en/of verwijzer.

### Vorbereiding op uw polibezoek

Een goede voorbereiding is voor u en voor ons belangrijk. Ons animatiefilmpje **Vorbereiding op uw afspraak bij de polikliniek** (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/6406>) toont hoe u zich goed voorbereidt op uw afspraak en wat u kunt verwachten van uw afspraak.

### Mijn Antonius-account aanmaken

Mijn Antonius is het beveiligde online patiëntenportaal van het St. Antonius Ziekenhuis. Heeft u nog geen account? Dan is het handig als u er een aanmaakt. Op onze webpagina **Mijn Antonius** (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/patientenportaal-mijn-antonius>) leest en ziet u hoe u dit eenvoudig doet.

# Behandeling

## Vorm van de behandeling

- De eendaagse dagbehandelingen vinden in principe plaats gedurende een periode van 2 keer 8 weken, eventueel verlengd met 4 weken (maximaal 20 weken) in een behandelgroep.
- De dagbehandeling vindt plaats op maandag van 09.15 uur tot 14.30 uur.
- De behandelgroep is in een open groep en bestaat in principe uit maximaal negen personen. Een open groep betekent dat er tussentijds nieuwe mensen in de groep kunnen komen en dat anderen de groep weer verlaten.
- Er wordt gewerkt aan de hand van een individueel behandelplan dat de behandelcoördinator samen met u opstelt. Zo is het mogelijk om naast deze dagbehandeling een aantal andere therapieën op een andere dag te volgen, indien dit past binnen uw behandelplan.
- Per periode van 8 weken vindt er een evaluatie plaats in de groep samen met het behandelteam waarbij de voortgang aan de hand van het behandelplan wordt geëvalueerd en het behandelplan eventueel wordt bijgesteld.
- Na afronding van de dagbehandeling wordt met u overlegd of een vorm van nazorg wenselijk en/of zinvol is.

## Het behandelteam

Uit de grote groep medewerkers die op de afdeling Psychiatrie en Psychologie werken, is een kleine groep verantwoordelijk voor de eendaagse klachtgerichte dagbehandeling. Dit kernteam bestaat uit:

- Gz-psycholoog (gios) en verantwoordelijk voor de coördinatie van de behandeling
- Psychiater
- Sociotherapeut
- Beeldend therapeut
- Stagiair psychologie

## Dagprogramma

**09.00 - 09.15 uur** Inloop

**09.15 - 10.30 uur** Cognitieve therapie

**10.30 - 10.45 uur** Pauze

**10.45 - 12.15 uur** Plangroep en doelenbespreking

**12.15 - 13.00 uur** Lunchpauze

**13:00 - 14.30 uur** Beeldende therapie

## Uitleg dagprogramma

### Cognitieve therapie

Cognitieve therapie is een therapie waarin u de invloed van uw (automatische) gedachten en overtuigingen op uw stemmingen, gevoelens en gedrag onderzoekt. Ook oefent u om door verandering van uw cognities een

gunstige invloed te hebben op uw gevoelens, gedachten en gedrag.

Binnen de cognitieve therapie kan ook psycho-educatie gegeven en geoefend worden met specifieke onderwerpen, zoals omgaan met heftige emoties, het maken van een terugvalpreventieplan, het werken aan een negatief zelfbeeld.

## **Pauze**

De ervaring leert dat deelname aan de dagbehandeling intensief is. Het is belangrijk dat u de tijd tussen de therapieën ook gebruikt om te ontspannen.

## **Plangroep**

In de plangroep bespreekt u hoe u in de afgelopen week bezig bent geweest met de doelen die u uzelf gesteld had in de doelenbespreking. Er is ruimte om problemen of vragen te bespreken en met elkaar te onderzoeken hoe hiermee om te gaan.

## **Doelenbespreking**

Iedere week stelt u doelen waarmee u de aankomende week aan de slag gaat. Het is belangrijk dat u leert de doelen die in uw behandelplan staan op te delen in kleine stappen. Het is daarbij handig om op het volgende te letten:

- het doel moet concreet, toetsbaar en haalbaar zijn.
- het doel moet positief geformuleerd zijn.
- het moet iets zijn dat u zelf kunt doen, het moet dus niet teveel afhangen van toeval of andere mensen.

Hieronder leest u tips over het opstellen van uw doelen:

- *Concreet* wil zeggen dat het duidelijk is wat u ervoor moet doen om het doel te bereiken.
- *Toetsbaar* wil zeggen dat u na verloop van tijd kunt vaststellen of het is gelukt.
- *Haalbaar* wil zeggen dat het niet te moeilijk moet zijn. Bijvoorbeeld: "Morgen stoppen met roken" is concreet en toetsbaar, maar waarschijnlijk niet haalbaar en kan leiden tot een gevoel van falen. Bijvoorbeeld: "Meer bewegen" is haalbaar te maken door een paar keer per week de fiets nemen in plaats van de auto of het openbaar vervoer.
- *Positief geformuleerd*. "Aardiger zijn voor Jan" is een beter doel dan "minder ruzie maken met Jan". "Elke dag een halfuur wandelen" is een beter doel dan "minder TV kijken".
- *Niet afhankelijk van anderen*. "Vragen of Marie zin heeft om naar de film te gaan" is een beter doel dan "Met Marie naar de film". Het kan namelijk zijn dat Marie geen zin of tijd heeft en dat is iets wat u niet in de hand hebt.

## **Beeldende therapie**

Beeldende Therapie is een ervaringsgerichte therapie. Kenmerkend is het gebruik van beeldende middelen, zoals teken- en schildermaterialen, hout, stof, klei en speksteen. Deze middelen worden ingezet om aan uw eigen doelen te werken, die beschreven staan in uw behandelplan.

Tijdens het beeldend werken worden uw patronen zichtbaar en daarmee helder en bespreekbaar. Naast inzicht in gedachten, gevoelens en gedrag biedt beeldende therapie de mogelijkheid om te oefenen met nieuwe vaardigheden en gedrag. Hierdoor kan er meer balans ontstaan tussen denken, voelen en handelen.

## Aandachtsgerichte oefening

Ook kunnen aandachtsgerichte oefeningen ingezet worden. U kunt met behulp van aandachtsoefeningen leren om u meer bewust te worden van uzelf, van uw gedachten, uw gevoelens en uw lichamelijke gewaarwordingen. U kunt leren u bewust te worden van patronen in de manier waarop u denkt of doet, patronen die soms destructief uitwerken. Ook kunt u leren minder automatisch op te gaan in (vaak wisselende) gemoedstoestanden, gedachten of lichamelijke gewaarwordingen. Dat kan u helpen om in allerlei omstandigheden beter bij uzelf te blijven en u steviger te voelen.

## Praktische informatie dagbehandeling

### Huiswerk

Soms krijgt u huiswerk voor de cognitieve therapie. Uw huiswerk kunt u zelf per beveiligde e-mail of via Mijn Antonius versturen aan de behandelcoördinator en de stagiair of in de plangroep inleveren bij de stagiair.

### Ringband

Er wordt in de loop van de behandeling veel geschreven: evaluaties, behandelplan, huiswerkopdrachten vanuit therapieën, losse informatie, stemmings- of dagboekformulieren. De aanschaf van een ringband om alles geordend te houden, is aan te raden.

### Inzet en aanwezigheid

Uitgangspunt is dat van iedereen verwacht wordt aan alle therapieën deel te nemen tenzij anders is afgesproken. Dat betekent dus dat u aanwezig bent van 09.15 uur tot 14.30 uur.

Als u ziek bent of anderszins verhinderd bent, verzoeken wij u zich tussen 08:30 en 08:55 uur af te melden via de sociotherapeut of het secretariaat van Psychiatrie & Medische Psychologie via de telefoon of per email: [psypoli@antoniuziekenhuis.nl](mailto:psypoli@antoniuziekenhuis.nl) (<mailto:psypoli@antoniuziekenhuis.nl>).

Als u afwezig bent zonder bericht, zullen we proberen met u contact op te nemen. Mocht ons dat niet lukken, dan zullen we de door u opgegeven contactpersoon hierover informeren.

Wanneer u afwezig bent, profiteert u niet van de behandeling. Bij regelmatige afwezigheid bespreekt de behandelcoördinator met u wat de reden is en of voortzetting van de behandeling zinvol is.

### Vertrouwelijkheid

Alles wat in de behandelgroep besproken wordt, is vertrouwelijk. Dit betekent dat u niet met anderen dan uw groepsgenoten informatie uit de groep mag delen. U mag natuurlijk wel met anderen delen wat u zelf ervaart binnen de behandeling, als u daarbij de privacy van uw groepsgenoten waarborgt.

Zonder uw toestemming wordt geen informatie aan derden verstrekt. Bij de intake wordt uw toestemming gevraagd voor het versturen van de intakebrief aan huisarts en/of verwijzer. Na afloop van de behandeling wordt met uw toestemming een ontslagbrief verstuurd aan de huisarts. De inhoud van deze brief wordt vooraf met u besproken.

### Mobiele telefoons

Telefoons mogen niet aanstaan tijdens therapieën, tenzij vooraf gemeld is dat er een zeer belangrijk telefoontje

verwacht wordt.

## Eten en drinken

Tijdens de pauzes kan er gebruik worden gemaakt van koffie en thee. Er wordt wel verwacht dat u uw eigen lunch meebrengt tijdens de pauze(s).

Er wordt geen eten en drinken genuttigd tijdens de verschillende therapieonderdelen. Water is toegestaan, als daar een goede reden voor is en dit van te voren wordt aangegeven. Roken binnen het gebouw is niet toegestaan.

## Hoofdbehandelaar

Patiënten worden in het ziekenhuis regelmatig door meerdere medisch specialisten tegelijk gezien. Er is echter altijd één medisch specialist eindverantwoordelijk voor de medische behandeling: de 'hoofdbehandelaar'. Het is voor u dus belangrijk om te weten wie dit is. Wilt u weten wie uw hoofdbehandelaar is? Vraag dit dan aan de zaalarts of verpleegkundig specialist.

Het filmpje [Wie is uw hoofdbehandelaar?](https://www.antoniusziekenhuis.nl/wie-uw-hoofdbehandelaar) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/wie-uw-hoofdbehandelaar>) geeft u meer informatie hierover.

## Nazorg

### Evaluatie behandeling

Per periode van 8 weken vindt een evaluatie plaats (in de 7e week) samen met het behandelteam. Hierbij wordt de voortgang aan de hand van het behandelplan geëvalueerd en wordt het behandelplan eventueel bijgesteld.

Ter voorbereiding van de evaluatie schrijft u een evaluatieverslag aan de hand van een formulier. Het is belangrijk dat u beschrijft hoe u met de behandeling aan het werk bent geweest en of u de behandeling wilt verlengen en met welk doel.

Daarnaast geeft u een belangrijk persoon in uw omgeving een evaluatieformulier om in te vullen.

### Overdracht aan huisarts of andere behandelaar

#### Huisarts

Na afloop van de behandeling wordt, met uw toestemming, een ontslagbrief verstuurd aan de huisarts of een andere behandelaar. Deze brief wordt vooraf met u besproken. Zonder uw toestemming wordt geen informatie aan derden verstrekt.

#### Andere behandelaar

Als langer durende systeem- of relatietherapie nodig lijkt, kunnen wij u, in overleg met u, verwijzen naar een behandelaar buiten onze instelling.

## Contact

U kunt telefonisch of per mail contact opnemen met het secretariaat via T 088 320 44 00 (tel:0883204400) of [psypoli@antoniuziekenhuis.nl](mailto:psypoli@antoniuziekenhuis.nl) (mailto:psypoli@antoniuziekenhuis.nl).

## Expertise en ervaring

### Expertise & Ervaring (P&MP)

De afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie richt zich op de diagnose en behandeling van psychische aandoeningen en klachten. Uw persoonlijke situatie staat daarin centraal. Welke aspecten in uw persoonlijke leven spelen een rol in het ontstaan, onderhouden of terugvallen van een psychische aandoening of klachten? Dit kunnen existentiële factoren, zwangerschap, persoonlijkheidskenmerken, middelenmisbruik, biologische factoren of lichamelijke ziekten zijn. Samen met u bespreken wij de behandelmogelijkheden en komen gezamenlijk tot een behandelplan.

## Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: [Begin een goed gesprek](https://begineengoesprek.nl/) (https://begineengoesprek.nl/)

Op de website van de [Nederlandse Patiëntenfederatie](https://www.patientenfederatie.nl) (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

## Vragen?

Heeft u vragen of klachten over de behandeling? Dan kunt u contact opnemen met uw behandelaar of het afdelingshoofd van Psychiatrie & Medische Psychologie. (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/node/424>) Ook is er de mogelijkheid om gebruik te maken van de onafhankelijke klachtencommissie en de eveneens onafhankelijke patiëntenvertrouwenspersoon.

## Gerelateerde informatie

## Specialismen

- Psychiatrie & Medische Psychologie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie>)

Contact Psychiatrie & Medische Psychologie

T 088 320 44 00