1-daagse persoonsgerichte dagbehandeling

De eendaagse persoonsgerichte dagbehandeling kan een goede keuze zijn als u al eerder een behandeling heeft gehad die gericht was op vermindering van uw klachten. Als desondanks de klachten aanhouden kan het nodig zijn uw gedachtepatronen, gedrag of gevoelens meer te onderzoeken.

Wat houdt u onbewust tegen of stemt u ongunstig over uzelf of anderen? Vermijd u het om bepaalde gevoelens te uiten of aan te gaan, of stelt u te hoge eisen aan uzelf?

De behandeling is bedoeld voor mensen die vastlopen met zichzelf of in contact met anderen. Zij ondervinden last van allerlei emoties en gevoelens die keer op keer leiden tot spanning, burnout, angst of depressie of deze klachten juist in stand houden. De behandeling richt zich dan ook niet zozeer op de klachten als wel op het bewust worden en anders leren omgaan met deze emoties en gevoelens.

Voorbereiding

Aanmelding en intakegesprek

Verwijzing

Een huisarts, medisch specialist of andere behandelaar in de geestelijke gezondheidszorg kan u verwijzen naar Psychiatrie & Medische Psychologie.

Intakegesprek

Na de aanmelding vindt eerst een poliklinisch contact plaats, het zogeheten intakegesprek, gevolgd door een tweede gesprek bij de psychiater. De aanwezigheid van betrokkenen (echtgenoot/partner/ouder/kind) kan van toegevoegde waarde zijn bij het verhelderen van problemen.

Indicatiestellinggesprek

Voorafgaand aan de instroom of deelname aan de persoonsgerichte dagbehandeling heeft u een indicatiestellinggesprek met uw behandelcoördinator. Er wordt samen met u gekeken of dit behandelaanbod passend is voor u en zo nodig vindt nog een diagnostische screening plaats. Snel daarna hoort u wanneer u kunt beginnen met de behandeling.

Voorbereiding op uw polibezoek

Een goede voorbereiding is voor u en voor ons belangrijk. Ons animatiefilmpje toont hoe u zich goed voorbereidt op uw afspraak en wat u kunt verwachten van uw afspraak.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/1-daagse-persoonsgerichte-dagbehandeling#media-12690)

Goed voorbereid met Mijn Antonius

In ons ziekenhuis werken we met het patiëntportaal Mijn Antonius. Log voor uw afspraak in op Mijn Antonius met DigiD om de informatie te bekijken die voor u klaarstaat, zoals uw afspraakgegevens, vragenlijsten of andere belangrijke informatie. Zo bent u goed voorbereid op uw afspraak.

Afzeggen

Bent u verhinderd voor de behandeling? Laat het ons dan zo snel mogelijk weten. Neem hiervoor telefonisch contact op met de afdeling waar de behandeling plaatsvindt.

Behandeling

Doel van de behandeling

De behandeling is bedoeld voor mensen die vastlopen in zichzelf of in contact met anderen. Denk bijvoorbeeld aan:

- faalangst;
- moeite met het toelaten van emoties, of het delen en hanteren van gevoelens in relatie tot anderen;
- grenzeloosheid of zelfopoffering;
- gebrek aan eigenwaarde of overmatige zelfkritiek;
- moeite met keuzes en sturing aanbrengen;
- moeite met vertrouwen, kritiek geven of ontvangen;
- moeite met hechten of verbinding aangaan met anderen.

Dit leidt steeds weer opnieuw tot klachten, zoals spanning, burnout, angst of depressie. De behandeling richt zich niet zozeer op de klachten als wel op het bewust worden en anders leren omgaan met deze emoties en gevoelens.

Vorm van de behandeling

- De persoonsgerichte behandeling duurt gemiddeld 30 weken en kan zo nodig tot 40 weken verlengd worden.
- De persoonsgerichte dagbehandeling is op woensdag van 09.30 uur tot 15.30 uur.

- De behandelgroep is open en bestaat in principe uit maximaal 9 tot 10 personen. Open betekent dat er tussentijds nieuwe mensen in de groep kunnen komen en anderen de groep weer verlaten.
- Er wordt gewerkt aan de hand van een individueel behandelplan dat de behandelcoördinator samen met u opstelt. Daarin staan uw eerste doelen waaraan u wilt werken. Als u het samen eens bent over uw behandelplan, kan de behandeling van start gaan.
- Naast de 1-daagse dagbehandeling is het mogelijk om andere therapieën op een andere dag te volgen, indien dit past in uw behandelplan.
- Per periode van 10 weken vindt er een evaluatie plaats in de plangroep samen het behandelteam om de voortgang te evalueren en eventueel het behandelplan bij te stellen. Er vinden dus 3 tot 4 evaluatiemomenten plaats.
- Tegen de tijd dat u de eerste 15 weken van uw behandeling erop hebt zitten, overlegt u met uw behandelcoordinator of u denkt nazorg nodig te hebben (bijv. bij een vrijgevestigd therapeut, of een andere intensieve dagbehandeling elders, of een lichaamsgerichte therapievorm als nazorg, of relatiegesprekken elders). U wisselt samen van gedachten of een vorm van vervolgzorg nodig, wenselijk of passend is voor u, evt. in combinatie met werk of studie(hervatting).

Het behandelteam

Uit de grote groep medewerkers die bij Psychiatrie en Medische Psychologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/424)werken is een kleine groep verantwoordelijk voor de 1-daagse persoonsgerichte dagbehandeling. Zij hebben inzage in uw persoonlijk dossier en houden ontwikkelingen bij.

Dit kernteam bestaat uit een klinisch psycholoog/psychotherapeut (verantwoordelijk voor de coördinatie), psychiater (medisch eindverantwoordelijk) sociotherapeut/verpleegkundige en een psychomotoor therapeut en stagiairs (psychologie en psychomotore therapie).

Dagprogramma

- **09.00 - 09.30 uur** Inloop
- **09.30 - 10.45 uur** Plangroep
- **10.45 - 11.00 uur** Pauze
- **11.00 - 12.15 uur** Psychodynamische groepstherapie
- **12.15 - 13.15 uur** Lunchtijd
- **13.15 - 14.45 uur** Psychomotore therapie
- **14.45 - 15.00 uur** Pauze en afspraken
- **15.00 - 15.30 uur** Doelenbespreking

Uitleg dagprogramma

Plangroep

In de plangroep bespreekt u hoe u in de afgelopen week bezig bent geweest met de doelen die u zelf gesteld had in de doelenbespreking. Er is ruimte om problemen of vragen te bespreken en met elkaar te onderzoeken hoe hiermee om te gaan. Ook wordt er een keer in deze zitting stilgestaan bij uw levensverhaal.

Pauze

De ervaring leert dat deelname aan de behandeling intensief is. Het is belangrijk dat u de tijd tussen de

therapieën ook gebruikt om te ontspannen.

Psychomotore therapiegroep

Bij psychomotore therapie (PMT) is het lichaam de focus van de therapie, met als uitgangspunt dat lichaam en geest één zijn. Het gaat er in de PMT om:

- dat u zich bewust wordt van uw lichaam en van de manier waarop u uzelf vorm geeft en laat zien aan uw omgeving.
- te leren hoe u invloed kan hebben op het omgaan met spanningen en gevoelens van angst, agressie, pijn, warmte, kwetsbaarheid en afhankelijkheid.
- te leren om binnen de groep ervaringen uit het verleden, die u dwars zitten en blokkeren, te verwerken.

Psychodynamische groepstherapie

Tijdens de psychodynamische groepstherapie komen uw wensen, angsten, gevoelens, gedachten en fantasieën aan bod. Heel belangrijk is te ervaren wat u beleeft ten aanzien van groepsgenoten, therapeuten en de groep als geheel. Ook kan het belangrijk zijn stil te staan bij wat u dwarszit en hier samen met aandacht over te praten en gevoelens te delen met anderen.

Veel mensen vinden het vooral moeilijk om te praten over zogenaamde negatieve gevoelens, zoals schaamte, boosheid of jaloezie en om verlangens uit te spreken. Gevoelens die u hier krijgt zijn vaak een herhaling van wat u eerder heeft beleefd en kunnen herkenbaar zijn voor anderen. De therapeuten helpen dit alles te verhelderen en u meer zicht te geven in hoe u zich voortaan wilt opstellen naar anderen. De groepssituatie is een 'experimenteerveld' waar u dingen kunt uitproberen.

Doelenbespreking

Iedere week stelt u doelen waarmee u komende 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 de volgende stappen 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 afhankelijk zijn van toeval of van 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 dat kan leiden tot een gevoel van falen. Bijvoorbeeld 'Meer bewegen' is haalbaar door een paar keer per week de fiets te 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 half uur wandelen' is een beter doel dan 'minder tv kijken', enzovoort.
- *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 dat u niet in de hand heeft.

Aandachtgerichte oefening

Ook kunt u aandachtsgerichte oefeningen doen. Met behulp van aandachtoefeningen kunt u leren om meer bewust te worden van uzelf, van uw gedachten, uw gevoelens en uw lichamelijke gewaarwordingen. U kunt leren 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.

Medicijnen

Het gebruik van medicatie kan een onderdeel zijn van uw behandeling. Bij aanvang van uw behandeling maakt u hiervoor een afspraak met de psychiater. Hij of zij bespreekt met u de wenselijkheid van het gebruik van psychofarmaca en maakt zo nodig de vervolgafspraken met u.

Overige therapieën

In overleg met uw behandelcoördinator is het mogelijk om deel te nemen aan andere therapieën, zoals de depressiegroep en/of de aandachtgerichte training.

Vertrouwelijkheid

Alles wat in de groep 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 de 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.

Praktische informatie behandeling

Ringband

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

Mobiele telefoons en opnames

Telefoons mogen niet aan staan tijdens de therapieën, tenzij vooraf gemeld is dat een zeer belangrijk telefoontje verwacht wordt.

Het is niet toegestaan foto-, film- en/of geluidsopnames te maken i.v.m. de privacy van de andere deelnemers in de groep.

Eten en drinken

- Tijdens de pauzes kan gebruik worden gemaakt van koffie en thee.
- Er wordt echter wel verwacht dat u uw eigen lunch meebrengt tijdens de pauze(s).
- Eten en drinken is niet toegestaan tijdens de verschillende therapieonderdelen. Water drinken mag wel, maar alleen als daar een goede reden voor is en dit van te voren wordt aangegeven.

Roken

Roken is niet toegestaan binnen het ziekenhuis. Het kan alleen buiten, naast het gebied van de hoodingang, zoals op de borden staat aangegeven.

Inzet en aanwezigheid

Uitgangspunt is dat van iedereen verwacht wordt aan alle therapieën deel te nemen, tenzij anders is afgesproken. Dit betekent dus dat u aanwezig bent van 09.30 uur tot 15.30 uur.

Ziekte of andere redenen

Als u door ziekte of anderszins verhinderd bent, verzoeken wij u zich tussen 08.30- 08.55 uur af te melden via de sociotherapeut of het secretariaat van de Psychiatrie & Medische Psychologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/424).

Afwezig zonder bericht

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

Vakantie

Alleen in overleg zijn korte vakanties in de behandelperiode mogelijk. We adviseren lange vakanties uit te stellen tot na de behandeling.

Bij regelmatige afwezigheid bespreekt de behandelcoördinator met u wat de reden is en of voortzetting van de behandeling zinvol is. Wanneer u afwezig bent, profiteert u namelijk niet voldoende van de behandeling en dat gaat ten koste van het effect.

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’. Zodra u deelneemt aan de persoonsgerichte dagbehandeling is de regiebehandelaar van deze dagbehandeling voor deze periode automatisch uw ‘hoofdbehandelaar'. Bespreekt u met desbetreffende hoofdbehandelaar wie eventueel de hoofdbehandelaar wordt zodra deze dagbehandeling is afgerond.

Nazorg

Evaluatie behandeling

Per periode van 10 weken vindt een evaluatie plaats in de plangroep samen met het behandelteam, waarbij de voortgang wordt geëvalueerd en het behandelplan eventueel wordt bijgesteld.

Ter voorbereiding van uw 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.

Ook geeft u een belangrijk persoon uit uw omgeving een evaluatieformulier om in te vullen. De ervaring leert dat het betrekken van anderen die nauw bij u betrokken zijn (ouders, partner, goede vriend) bij de behandeling van essentieel belang kan zijn. Als u of wij van mening zijn dat extra gesprekken met uw partner of gezin een belangrijke bijdrage kunnen leveren in de behandeling, dan onderzoeken wij de mogelijkheden daartoe samen met u.

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. De inhoud van deze brief wordt vooraf met u besproken.

Andere behandelaar

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

Contact

Heeft u tijdens of na de behandeling vragen, neem dan contact op met de polikliniek Psychiatrie & Medische Psychologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/424).

Expertise en ervaring

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://begineengoedgesprek.nl/)

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

Meer informatie

Vragen of klachten?

Voor vragen kunt u contact opnemen met het secretariaat van Psychiatrie & Medische Psychologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/424). Zij kunnen uw vraag beantwoorden of u eventueel doorverwijzen naar de juiste persoon.

Voor klachten over uw behandeling kunt u terecht bij uw behandelaar of het afdelingshoofd. Ook is het mogelijk gebruik te maken van de onafhankelijke klachtencommissie en de onafhankelijke patiëntenvertrouwenspersoon.

Vergoeding/kosten

Bij vragen over de vergoeding van de behandeling en een eventuele eigen bijdrage adviseren wij u om contact op te nemen met uw zorgverzekeraar.

Gerelateerde informatie

Specialismen

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

Contact Psychiatrie & Medische Psychologie **T 088 320 44 00**