4-daagse dagbehandeling Depressie

De 4-daagse dagbehandeling Depressie is een intensief klachtgericht behandelprogramma voor mensen met een matige tot ernstige of langdurende depressie van de afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie van het St. Antonius Ziekenhuis. Vaak is er ook sprake van andere klachten, zoals angstklachten, somatoforme klachten en/of persoonlijkheidsproblematiek.

De behandeling vindt plaats in een open groep van meestal 9 personen en duurt in principe 16 weken; in overleg is eventueel verlenging mogelijk tot maximaal 24 weken. Aansluitend kunt u deelnemen aan een periode van 8 tot 24 weken in de 1-daagse afbouwgroep. Wanneer een ander vervolgtraject wenselijk is, wordt dat met u besproken. Zo nodig wordt u bijvoorbeeld voor specifiekere zorg naar Altrecht verwezen.

Meer over voor wie en wanneer?

Voor wie is dit 4-daagse behandelprogramma geschikt?

Wanneer u nog niet eerder hulp heeft gehad voor uw klachten of wanneer uw klachten nog maar kort bestaan, is deze behandeling wellicht niet geschikt voor u. Dan wordt meestal een poliklinische behandeling geadviseerd, bijvoorbeeld een wekelijkse depressiegroep. Wanneer u ernstige of langdurige klachten heeft en eerdere poliklinische hulp onvoldoende effect heeft gehad, kan gedacht worden aan dit intensieve klachtgerichte behandelprogramma. Deze keuze wordt echter pas gemaakt na aanmelding, het intakegesprek en het indicatiegesprek.

Wanneer vindt het behandelprogramma plaats?

De behandeling in de 4-daagse dagbehandeling Depressie vindt plaats op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag. Op dinsdag en vrijdag duurt de behandeling van 09.00 tot 15.00 uur, op maandag en donderdag van 09.00 tot 16.30 uur. Er wordt gewerkt aan de hand van een individueel behandelplan dat elke 4 weken door het team samen met u wordt besproken en mogelijk wordt bijgesteld.

Voorbereiding

Aanmelding en intake

- Om u te kunnen aanmelden bij de afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie, heeft u een verwijzing van uw huisarts nodig.
- Na de aanmelding vindt eerst een poliklinisch gesprek plaats, het zogeheten intakegesprek, met een arts-assistent en een psychiater.
- Als na het intakegesprek gedacht wordt aan behandeling in de 4-daagse dagbehandeling Depressie, volgt een indicatiegesprek bij de behandelcoördinator of klinisch psycholoog.

Neemt u gerust iemand mee die dicht bij u staat naar de gesprekken, zoals uw echtgenoot, partner, ouder en/of kind. Zij kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan het verhelderen van de problemen.

Maken van een afspraak

Voor het maken van een intake-afspraak en/of vragen kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie via T 088 320 44 00 (tel:0883204400).

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/4-daagse-dagbehandeling-depressie#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

Wat is het doel van de behandeling?

Het belangrijkste doel van de behandeling is het anders leren omgaan met de klachten en zo mogelijk verminderen van de klachten. De therapie is gericht op:

- het bewust worden van gedachten en hun invloed op hoe u zich voelt en hoe u handelt;
- het leren stilstaan bij en ervaren van uw gevoelens;
- het leren veranderen van gedachten en gedrag door zelf stappen daartoe te ondernemen.

De behandeling is **niet** in eerste instantie gericht op het onderzoeken van uw levensgeschiedenis of achtergronden.

Werkwijze

Groepsbehandeling

De dagbehandeling is een groepsbehandeling. Dat betekent dat u leert door het delen en bespreken van uw ervaringen met groepsgenoten. De ervaring leert dat behandeling in een groep het voordeel heeft van onderlinge herkenning en steun. Daarnaast kunt u in contact met uw groepsgenoten oefenen met het aangaan van situaties die u moeilijk vindt, zoals kritiek geven, grenzen aangeven, enzovoort.

Behandelplan

Voordat u met de behandeling in de 4-daagse start, stelt de behandelcoördinator in overleg met u een behandelplan op. Hierin staan de belangrijkste doelen waaraan u wilt werken tijdens de dagbehandeling beschreven.

3 fases

De behandeling bestaat uit 3 fases:

- **In de eerste fase** van de behandeling ligt het accent op het kennismaken met de therapeuten, groepsgenoten en met de verschillende therapieën. De focus ligt op het concretiseren van hoe u aan uw doelen gaat werken. In deze fase beschrijft u aan de hand van richtlijnen uw levensverhaal en deelt dit met de behandelgroep. Doel hiervan is dat voor uzelf helder wordt wat in uw leven heeft bijgedragen aan het ontstaan van uw klachten en hoe u in uw leven gewend bent om te gaan met uzelf, met anderen, met uw gevoelens en behoeften en met conflicten en spanningen.
- **De tweede fase** van behandeling richt zich op het anders leren omgaan met uw gedachten, gevoelens en gedrag.
- **In de derde en laatste fase** van de behandeling staat de terugkeer naar de maatschappij centraal. Het gaat dan over onderwerpen als werkhervatting, studiekeuze, enzovoort. Ook wordt stilgestaan bij het afscheid.

Evaluatiegesprekken

Elke 4 weken vindt er een evaluatiegesprek plaats. Ter voorbereiding op het evaluatiegesprek schrijft u een evaluatieverslag. Dit verslag wordt besproken in het behandelteam. Nadat uw evaluatieverslag besproken is in het behandelteam, heeft u een gesprek met de behandelcoördinator/klinisch psycholoog en de sociotherapeut cq. de stagiaire psychologie over de uitkomsten van de bespreking in het behandelteam. Graag zien wij dat u iemand meeneemt naar het gesprek die nauw bij u betrokken is.

Dag- en weekindeling

- Het behandelprogramma van de 4-daagse vindt plaats op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag.
- Elke dag om 09.15 uur ontmoeten patiënten en medewerkers elkaar bij de ‘dagopening’. Hier wordt een aantal praktische zaken voor de dag besproken en wordt een korte mindfulness-oefening gedaan.
- Vanaf 09.30 uur zijn er verschillende therapieën gepland.
- Er zijn koffie- en theepauzes tussen 10.45 en 11.00 uur en tussen 14.45 en 15.00 uur.

- Tussen de middag wordt er gezamenlijk geluncht. U moet hiervoor zelf een lunchpakket mee te nemen. Koffie en thee krijgt u van ons. Om beurten heeft een van de behandelgroepen corvee.
- In de loop van de week zijn een aantal spreekuurtijden gepland, waarin het mogelijk is om met de psychiater te overleggen over lichamelijke aspecten en medicijnen.

Behandelteam

Van de grote groep medewerkers die op de afdeling werken is een kleine groep verantwoordelijk voor de 4-daagse dagbehandeling Depressie. Dit kernteam bestaat uit:

- een klinisch psycholoog, deze is verantwoordelijk voor de (coördinatie van de) behandeling;
- een sociotherapeut, deze is verantwoordelijk voor de dagelijkse gang van zaken;
- een psychiater, deze is medisch verantwoordelijk voor de behandeling;
- een psychomotore therapeut;
- een sociaal psychiatrisch verpleegkundige (SPV);
- een stagiaire psychologie.

Behandelprogramma

Het behandelprogramma bestaat uit een aantal elementen:

- Plangroep
- Crisispreventiegroep
- Balansgroep
- Ik-versterkende therapie
- Cognitieve therapie
- Sociale vaardigheden/psychodrama
- Psychomotore therapie
- Running therapie (na 8 weken 1 keer per week)
- Individuele gesprekken
- Relatie- en/of gezinsgesprekken
- Huiswerkuur
- Pauzes

Plangroep

De plangroep komt elke dag bij elkaar en wordt begeleid door de sociotherapeut en/of de stagiaire psychologie. In de plangroep wordt het praktische verloop van de behandeling besproken. Met elkaar wordt een planning gemaakt van de doelen en activiteiten voor de behandeling, het verloop hiervan, vorderingen en obstakels en hoe hiermee om te gaan.

Triades

Vanuit de plangroep wordt vaak aangeraden triades te houden. Dit zijn gesprekken tussen 2 patiënten, waarbij een derde notuleert. Een triade heeft altijd een thema en kan als doel hebben uw hart te luchten of iets met elkaar te delen, ergens dieper op in te gaan, iets te onderzoeken of te leren van een ander, passend binnen de eigen behandeldoelstelling. Een verslag hiervan komt terug in de plangroep. Soms worden in de plangroep thema's besproken die voor ieder van belang zijn.

Crisispreventiegroep

In deze groep maakt u een crisispreventie-actieplan. Dit is bedoeld om te voorkomen dat u in een situatie terecht komt waarin u negatieve emoties niet meer kunt hanteren en handelt op een zelfdestructieve manier. Een crisisplan is een lijst van acties die u kunt ondernemen, waardoor uw pijnlijke gevoel zakt tot een hanteerbaar niveau.

Balansgroep

U kunt met behulp van aandachtsoefeningen leren om u meer bewust te worden van mechanismen/patronen in uzelf die soms destructief uitwerken. U kunt 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.

Ik-versterkende therapie

In deze therapie wordt psycho-educatie gegeven over en geoefend met interpersoonlijke vaardigheden en emotieregulatievaardigheden. Daarnaast worden oefeningen gegeven ter versteviging van het zelfbeeld. Het doel hiervan is om steviger in het eigen ik te komen staan.

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.

Sociale vaardigheden/psychodrama (SOVA)

De SOVA is bedoeld om bepaalde gedragingen of gewoontes te onderzoeken of veranderen. Er is geen vast programma; er wordt elke keer gekeken naar wat de groepsleden zelf inbrengen aan onderwerpen of situaties. Het is daarom van belang dat u vooraf nagedacht heeft over wat u wilt inbrengen. Vaak is het hier: hoe concreter, hoe beter. Rollenspellen, groeps- of individuele oefeningen en feedback van de anderen worden als middel gebruikt om het probleem helder te krijgen of om nieuw gedrag te oefenen.

Psychomotore therapiegroep (PMT)

2 keer per week wordt psychomotore therapiegroep (PMT) gegeven. Hierbij ligt het accent op het lichaam en bewegen, met als uitgangspunt dat lichaam en geest één zijn. Op de dinsdagen ligt de nadruk op sport- en spelactiviteiten (bewegingsgericht), op de donderdagen komen thema's aan de orde die meer lichaamsgericht zijn. Uitgangspunten van PMT zijn:

- dat u zich bewust wordt van uw lichaam en van de manier waarop u uzelf vorm geeft en laat zien aan de omgeving;
- dat u leert hoe u zelf invloed kunt hebben op het omgaan met spanningen en gevoelens van angst, agressie, pijn, warmte, kwetsbaarheid, afhankelijkheid, enzovoort;
- dat u oefent met gewenste manieren van gedrag om vorm en uitdrukking te geven aan uzelf.

Running

Deze groep heeft tot doel om door middel van hardlopen en/of stevig doorwandelen depressie, angst- en paniekgevoelens en/of pijnklachten actief te lijf te gaan. Dit gebeurt via verbetering van uw lichamelijke fitheid, het beleven van succeservaringen, het weer leren controleren van uw lichaam en door het met elkaar buiten actief zijn.

Individuele gesprekken

Wekelijks heeft u een kort individueel gesprek met de behandelcoödinator/klinisch psycholoog, de sociotherapeut of de stagiaire psychologie als aanvulling op het groepsprogramma. Deze gesprekken zijn vooral bedoeld om een duwtje in de goede richting te krijgen, duidelijk te krijgen wat ook al weer de doelen waren of een begin te maken met praten over iets wat u (nog) niet in de groep durft te bespreken. De gesprekken worden vaak als prettig en ondersteunend ervaren en ook als opstapje gezien om iets met de groep te delen. Deze gesprekken zijn niet bedoeld als individuele (psycho)therapie.

Relatie- en/of gezinsgesprekken

Onze ervaring is dat het betrekken bij de behandeling van anderen die nauw bij u betrokken zijn (ouders, partner, goede vriend) van essentieel belang is. Wij vinden het belangrijk dat in elk geval bij de intake en bij de evaluatiegesprekken een betrokkene aanwezig is. Als u of wij van mening zijn dat extra gesprekken met uw partner of gezin een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan de behandeling, dan onderzoeken wij de mogelijkheden daartoe. Als langerdurende systeem- dan wel relatietherapie nodig lijkt, verwijzen wij u in overleg met u naar een behandelaar buiten onze instelling.

Pauzes

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 en als 'vrije tijd' te nemen.

Praktische zaken

Waardevolle spullen

Iedere patiënt kan de beschikking krijgen over een afsluitbare kast. Desondanks wordt dringend geadviseerd waardevolle zaken en kostbaarheden niet naar de afdeling mee te nemen. Het ziekenhuis is niet aansprakelijk bij vermissing of schade.

Vakantie

Vakantie is tijdens de periode waarin u deelneemt aan de 4-daagse dagbehandeling in principe niet toegestaan, omdat de ervaring is dat dit het proces te veel kan verstoren.

Nazorg

1-daagse afbouwgroep

Wanneer deelname aan de 4-daagse dagbehandeling is afgerond, kunt u gedurende 8, 16 of 24 weken deelnemen aan de 1-daagse afbouwgroep. Binnen het afbouwprogramma vindt elke 8 weken een evaluatie plaats waarin het verloop van de afgelopen periode wordt besproken, aandachtspunten voor de komende periode worden vastgesteld en wordt besloten of een volgende periode van 8 weken nodig is.

De 1-daagse vindt plaats op dinsdag en bevat de onderdelen plangroep, beeldende therapie en interactie-oefengroep. In deze periode kunt u oefenen om wat u geleerd heeft in de 4-daagse in uw dagelijks leven te blijven toepassen. Het is een periode van in praktijk brengen en verstevigen van wat u geleerd heeft.

Meer over de 1-daagse afbouwgroep

Plangroep

In de plangroep kunt u vertellen hoe u bezig bent wat u geleerd heeft in de praktijk te brengen in uw dagelijks leven; u kunt wekelijks bespreken welke volgende stappen u wilt zetten.

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. In deze fase van de behandeling gaat het met name om het oefenen met vaardigheden en gedrag, die u geleerd heeft tijdens de 4-daagse dagbehandeling, met als doel om dit nog verder te verstevigen.

Interactie-oefengroep

De interactie-oefengroep ondersteunt u bij het bespreekbaar maken van moeilijke situaties die u in uw leven tegenkomt en het oefenen van assertieve vaardigheden. Ook worden in deze groep voor ieder relevante thema's besproken.

Meer informatie

Op de afdeling zijn folders en brochures over:

- de verschillende therapieprogramma's;
- de afdelingsregels;
- uw rechten;
- klachtenbehandeling;
- diverse psychiatrische ziektebeelden.

Vragen en/of klachten

Voor vragen en/of klachten over de behandeling kunt u contact opnemen met de behandelaars of het afdelingshoofd. Ook is er de mogelijkheid om gebruik te maken van de onafhankelijke klachtencommissie en de eveneens onafhankelijke patiëntenvertrouwenspersoon.

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.

Gerelateerde informatie

Specialismen

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

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