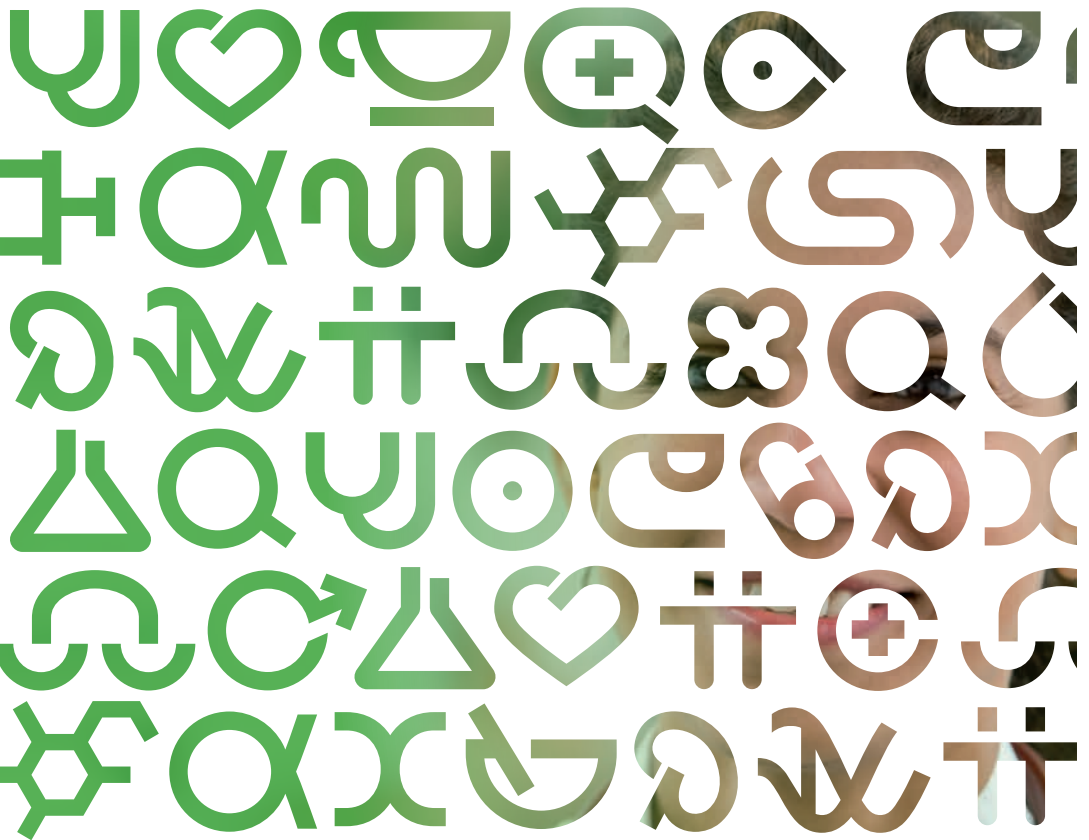


PSYCHIATRIE & PSYCHOLOGIE

# Intensieve klachtgerichte dagbehandeling, afdeling Psychiatrie & Psychologie

BEHANDELING



# Intensieve klachtgerichte dagbehandeling, afdeling Psychiatrie & Psychologie

In deze folder leest u meer over de vierdaagse klachtgerichte dagbehandeling. Dit is een intensief klachtgericht behandelprogramma voor mensen met matige tot ernstige psychische klachten (zoals depressieve klachten, angst en paniek, somatoforme klachten) van de afdeling Psychiatrie en Psychologie van het St. Antonius Ziekenhuis.

## Inleiding

De behandeling vindt plaats in een open groep van meestal 9 personen en duurt in principe 16 weken. In overleg is een verlenging mogelijk tot maximaal 24 weken. Aansluitend kunt u deelnemen aan een periode van 16 weken in de eendaagse afbouwgroep, eventueel gevolgd door een deelname aan de PAAZ-nazorggroep. Wanneer een ander nazorgtraject wenselijk is, bespreken wij dat met u. Zo nodig wordt u voor specifiekere zorg naar bijvoorbeeld Altrecht verwezen.

De behandeling in de vierdaagse klachtgerichte dagbehandeling 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 duurt de behandeling van 9.00 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

geëvalueerd en eventueel wordt bijgesteld.

Wanneer u nog niet eerder hulp hebt 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. Maar de keuze wordt pas gemaakt na de aanmelding en het intakegesprek.

## De behandeling

### Doel van de behandeling

Belangrijkste doel van de behandeling is anders leren omgaan met 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, leren stilstaan bij en ervaren van uw gevoelens, leren veranderen van gedachten en gedrag door zelf stappen daartoe te ondernemen. De behandeling is in eerste instantie niet gericht op het onderzoeken van uw levensgeschiedenis of achtergronden.

### **Werkwijze**

De dagbehandeling is een groepsbehandeling. Dat betekent dat u in de behandeling leert door uw ervaringen met groepsgenoten te delen en te bespreken. 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 krietiek geven, grenzen aangeven). Voordat u met de behandeling in de vierdaagse start, stelt de behandelcoördinator in overleg met u een behandelplan op. Hierin staan de belangrijkste doelen beschreven waaraan u wilt werken tijdens de dagbehandeling. In het begin van de behandeling ligt het accent op kennismaken met de verschillende therapieën, met de therapeuten en de groepsgenoten. In deze fase ligt de focus op het concretiseren hoe u aan uw doelen gaat werken. In deze fase beschrijft u ook aan de hand van richtlijnen uw levensverhaal en vertelt dit in de behandelgroep. Doel hiervan is dat voor uzelf helder wordt wat er in uw leven heeft bijgedragen tot het ontstaan van uw klachten. En hoe u in uw leven gewend bent met uzelf, uw gevoelens, behoeften, conflicten, spanningen en anderen om te gaan.

De tweede fase van behandeling richt zich op het leren anders om te gaan met uw

gedachten, gevoelens en gedrag dan u gewend bent.

In de 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.

Elke vier weken vindt een evaluatiegesprek plaats. Ter voorbereiding op het evaluatiegesprek schrijft u een evaluatieverslag en levert dit voor de teambespreking in. Na een bespreking hierover in het behandelteam hoort u de gedachten over u terug in een gesprek met de behandelcoördinator/ klinisch psycholoog en de sociotherapeut of de stagiair psychologie. Graag zien wij dat hierbij iemand aanwezig is die nauw bij u betrokken is.

### **Dag- en weekindeling**

Het behandelprogramma van de vierdaagse vindt plaats op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag. In het behandelplangesprek wordt afgesproken of u daarnaast aan een indicatieonderdeel deelneemt. Elke dag om 9.00 uur ontmoeten alle patiënten en medewerkers elkaar bij de 'dagopening'. Hier wordt een aantal praktische zaken voor de komende dag besproken. Vanaf 9.30 uur zijn 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 is er voor alle patiënten een broodmaaltijd (12.15-12.45 uur, pauze tot 13.30 uur). Om beurten heeft een van de behandelgroepen corvee. In de loop van de week is een aantal spreekuurtijden gepland waarin het mogelijk is om met de psychiater te overleggen over de lichamelijke aspecten en medicatie.

## Het behandelteam

Uit de grote groep medewerkers die op de afdeling werken is een kleine groep verantwoordelijk voor de vierdaagse klachtgerichte dagbehandeling. 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 stagiair psychologie.

## Behandelprogramma

Het behandelprogramma bestaat uit een aantal elementen:

- plangroep
- aandachtgerichte training
- ik-versterkende therapie
- cognitieve therapie
- sociale vaardigheden
- psychomotore therapie
- running therapie (na 8 weken 1x per week)
- maatschappelijke oriëntatiegroep (vanaf week 13)
- individuele gesprekken
- relatie- en /of gezinsgesprekken
- dagopening
- PMO
- huiswerkuur
- pauzes

Op indicatie is deelname mogelijk aan de depressiegroep op woensdag.

## Plangroep

De plangroep komt dagelijks bij elkaar en wordt begeleid door de sociotherapeut en/of de stagiair 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. Vanuit de plangroep wordt vaak aangeraden triades te houden. Dit zijn gesprekken tussen twee patiënten, waarbij een derde notuleert. Een triade heeft altijd een thema en kan als doel hebben iets te spuien of 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 een ieder van belang zijn.

## Aandachtgerichte training

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 aandacht-gerichte vaardigheden, interpersoonlijke vaardigheden, emotie-regulatieve vaardigheden en crisisvaardigheden. Ook worden oefeningen gegeven ter versteviging van het zelfbeeld. Doel is om steviger in de 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. En oefent om door verandering van uw cognities een gunstige invloed te hebben op uw gevoelens, gedachten en gedrag.

## **Sociale vaardigheden (SOVA)**

De SOVA is bedoeld om bepaalde gedragingen of gewoontes te onderzoeken of te 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 hebt 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)**

Twee keer per week wordt PMT gegeven. In de PMT zijn het lichaam en bewegen focus van de therapie, met als uitgangspunt dat lichaam en geest één zijn. Op dinsdag ligt de nadruk meer op sport- en spelactiviteiten (bewegingsgericht), op donderdag komen thema's aan de orde die meer lichaamsgericht zijn. Uw uitgangspunten zijn:

1. dat u zich bewust wordt van uw lichaam en de manier waarop u uzelf vormgeeft en laat zien aan uw omgeving;
2. dat u leert hoe u zelf invloed kunt hebben op het omgaan met spanningen en gevoelens van angst, agressie, pijn, warmte, kwetsbaarheid, afhankelijkheid enzovoort;
3. 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 buiten actief zijn met elkaar.

## **Maatschappelijke oriëntatiegroep**

Deze groep heeft tot doel begeleiding te bieden bij de terugkeer naar de eigen situatie na behandeling. Aan de orde komen

problemen met betrekking tot werk, opleiding, financiën, huisvesting of vrijetijdsbesteding.

## Individuele gesprekken

Wekelijks hebt u een kort individueel gesprek met de behandelcoördinator/ klinisch psycholoog, de sociotherapeut of de stagiair 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 alweer 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 van anderen die nauw bij u betrokken zijn (ouders, partner, goede vriend) bij de behandeling van essentieel belang is. Wij vinden het belangrijk dat in elk geval bij de intake 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 langer durende systeem- dan wel relatietherapie aangewezen lijkt, verwijzen we in overleg met u naar een behandelaar buiten onze instelling.

## Huiswerkuur

Verspreid door de week is een aantal huiswerkuren gepland. Deze uren kunt u gebruiken om huiswerk voor bijvoorbeeld cognitieve therapie of depressiegroep te maken, een triade te houden of uw levensverhaal te schrijven.

## 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.

## Indicatiegroep: depressiegroep-gedragmatig

De depressiegroep is bedoeld voor mensen die last hebben van depressieve klachten, zoals lusteloosheid, somberheid of allerlei negatieve gevoelens over zichzelf en de toekomst. De depressiegroep is een gesloten groep van 10 bijeenkomsten. Dit betekent dat een groep deelnemers gelijktijdig start en dat er in principe later geen mensen meer bij kunnen komen. De depressiegroep lijkt het meest op een cursus, waarin u veel informatie krijgt over hoe een depressie kan ontstaan en de mogelijkheden krijgt om er meer invloed op uit te oefenen. Er wordt nadruk gelegd op de dingen die u anders kunt doen om invloed uit te oefenen op uw depressieve stemming. Er wordt vooral naar de situatie nu gekeken. Dingen uit het verleden kunnen wel aan de orde komen, maar staan niet centraal.

## Praktische zaken

Op de afdeling is een voedingsassistent werkzaam. Die verzorgt de huishoudelijke zaken zoals eten, drinken en sleuteluitgifte. De voedingsassistent werkt nauw samen met de projectgroep, bijvoorbeeld in corveetaken. Het is belangrijk dat u de voedingsassistent op de hoogte stelt van geplande aan- en afwezigheid. Iedere patiënt kan de beschikking krijgen over een afsluitbare kast. Desondanks wordt dringend geadviseerd waardevolle spullen niet mee naar de afdeling te nemen. Het ziekenhuis is niet aansprakelijk voor vermissing of schade.

## Eendaagse afbouwgroep

Wanneer deelname aan de vierdaagse behandeling is afgerond, kunt u deelnemen aan de eendaagse afbouwgroep gedurende 16 weken. In overleg is verlenging mogelijk tot maximaal 24 weken. De eendaagse vindt plaats op dinsdag en bevat de onderdelen: plangroep, beeldende therapie en interactie-oefengroep. In deze periode kunt u oefenen om wat u geleerd hebt in de vierdaagse, in uw dagelijks leven te blijven toe passen. Het is een periode van in praktijk brengen en verstevigen van wat u geleerd heeft.

In de plangroep kunt u vertellen hoe u bezig bent met dat 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 is een ervaringsgerichte therapie. Kenmerkend is het gebruik van beeldende middelen, zoals teken- en schildermaterialen, hout, stof, klei of speeksteen. Deze middelen worden ingezet om

aan uw eigen doelen te werken die in uw behandelplan beschreven staan. In deze fase van de behandeling gaat het vooral om het oefenen met vaardigheden en gedrag die u geleerd heeft tijdens de vierdaagse dagbehandeling, met als doel dit nog verder te verstevigen.

Door middel van de interactie-oefengroep wordt u ondersteund in het bespreekbaar maken van moeilijke situaties die u in uw leven tegenkomt en het oefenen van assertieve vaardigheden.

## Overige informatie

Op de afdeling zijn folders en brochures over:

1. De verschillende therapieprogramma's
2. De afdelingsregels
3. Uw rechten
4. Klachtenbehandeling
5. Diverse psychiatrische ziektebeelden

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

## Aanmelding en intake

Om in aanmerking te komen voor behandeling op onze afdeling hebt u een verwijzing van uw huisarts nodig. Na de aanmelding vindt eerst een poliklinisch contact plaats, het zogeheten intakegesprek, met de handelcoördinator/klinisch psycholoog en de psychiater. De aanwezigheid en deelname van naast betrokkenen (echtgenoot/

partner/ouder/kind) kan een belangrijke bijdrage leveren aan het verhelderen van de problemen.

Voor het maken van een intakeafspraken/ of vragen kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Psychiatrie & Psychologie (zie het grijze adreskader achter in deze folder).

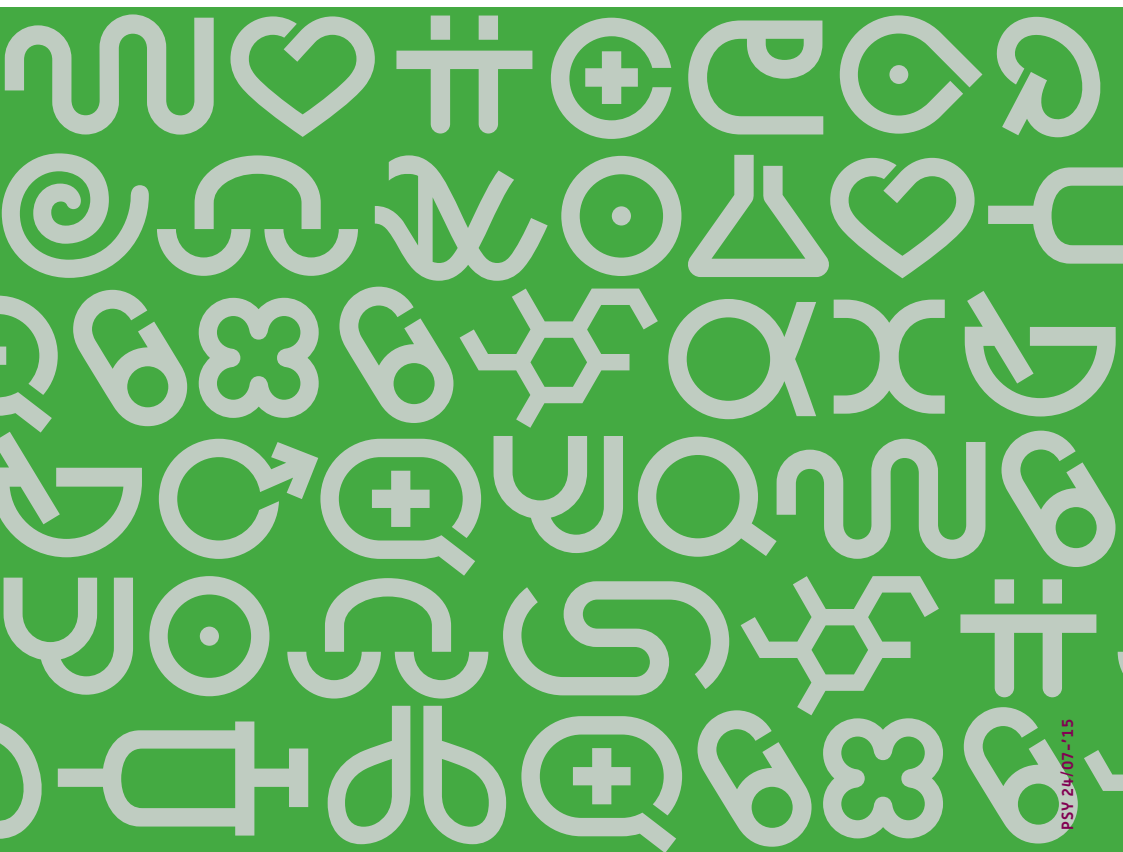




## Meer weten?

Ga naar [www.antoniusziekenhuis.nl](http://www.antoniusziekenhuis.nl)

Dit is een uitgave van  
het St. Antonius Ziekenhuis



PSY 24/07-15

ZIEKENHUIS  
RESEARCH & DEVELOPMENT  
ACADEMIE

ST ANTONIUS

