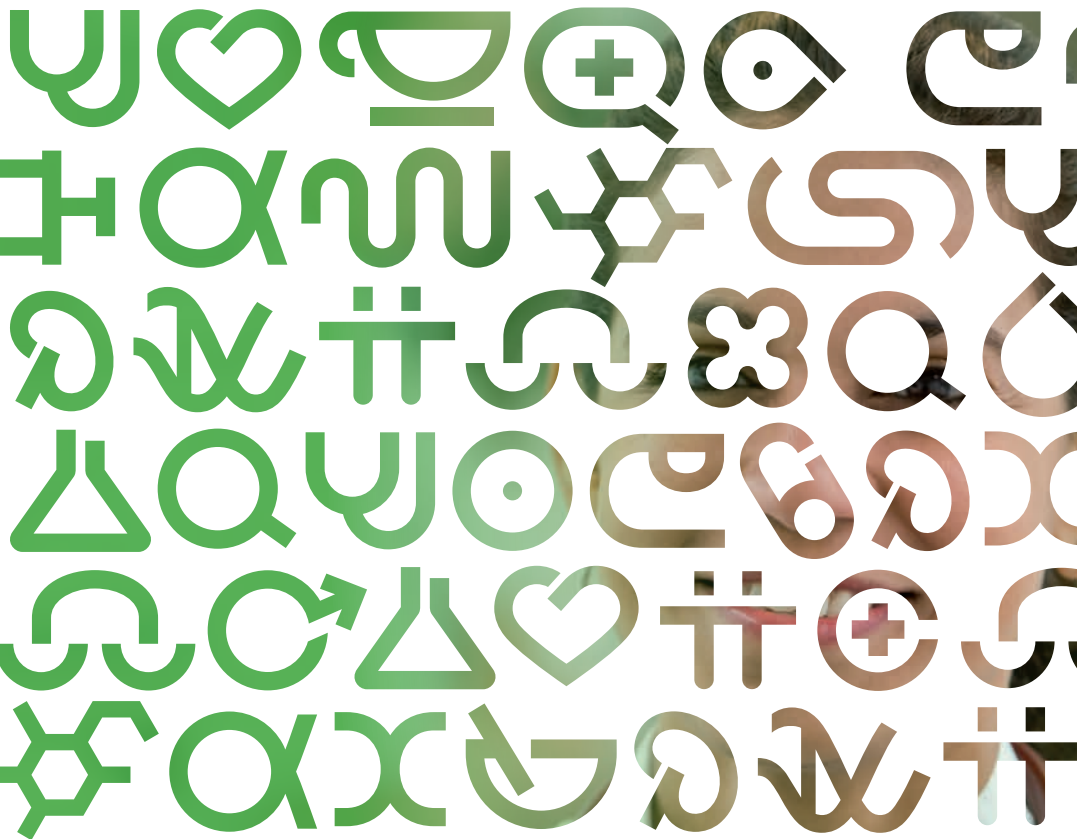


PSYCHIATRIE & PSYCHOLOGIE

Klachtgerichte ééndaagse dagbehandeling

BEHANDELING



Klachtgerichte ééndaagse dagbehandeling

In deze folder leest u meer over de klachtgerichte ééndaagse dagbehandeling die 20 weken duurt. De behandeling kan een goede keuze zijn wanneer vijfdaagse deeltijdbehandeling of klinische opname niet (meer) nodig of mogelijk is, maar er toch meer nodig is dan bijvoorbeeld eens in de week een poliklinisch contact. De behandeling is bedoeld voor mensen met psychische klachten, zoals angst en paniek, depressieve klachten of moeite met het omgaan met (heftige) emoties.

Vorm van de behandeling

- De dagbehandeling vindt wekelijks op maandag plaats van 09.15 uur tot 14.30 uur.
- De behandelgroep is 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 in overleg met u opstelt.
- Naast deze dagbehandeling is het mogelijk om 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.

- Deze behandeling beslaat in principe een periode van twee keer 8 weken; eventueel verlengd met 4 weken (max. 20 weken).
- Na afronding van de dagbehandeling wordt met u overlegd of een vorm van nazorg (bv. deelname aan de PAAZ-nazorggroep) of vervolgzorg wenselijk is.

Het behandelteam

Dit behandelteam (kernteam) bestaat uit:

Mw. E.D. van den Assem

klinisch psycholoog, behandelcoördinator en stagebegeleider van psycholoog in opleiding.

Mw. L.M.T. Breteler

psychiater

Mw. A.A. van der Horst

sociotherapeut

Mw. L. M.T. ter Haar

beeldend therapeut

Locatie

De therapie vindt wekelijks plaats op de polikliniek Psychiatrie & Psychologie van het St. Antonius Ziekenhuis, locatie Utrecht (Leidsche Rijn). U kunt plaatsnemen in de wachtkamer.

Dagprogramma

09.00 – 09.30 uur

Inloop en medicatie spreekuur

09.30 – 10.30 uur

Cognitieve therapie -

Mw. E. D. van den Assem + stagiaire

10.30 – 10.45 uur

Pauze

10.45 – 12.15 uur

Plangroep en doelen-bespreking –

Mw. A. A. van der Horst + stagiaire

12.15 – 13.00 uur

Lunchpauze

13.00 – 14.30 uur

Beeldende therapie -

Mw. L.M.T. ter Haar /

Mw. E. D. van den Assem

14.30 – 15.00 uur

Op indicatie individuele gesprekken of systeem gesprekken

Therapieonderdelen

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 cogni-

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

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

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. Bovendien moet het positief geformuleerd zijn en iets zijn dat u zelf kunt doen; het moet niet teveel afhankelijk zijn van toeval of van andere mensen.

Concreet wil zeggen het is duidelijk 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. "Morgen stoppen met roken" is concreet en toetsbaar, maar waarschijnlijk niet haalbaar en kan leiden tot een gevoel van falen. "Meer bewegen" is haalbaar te maken: bijvoorbeeld 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 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 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

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 gewaarwordin-

gen. Dat kan u helpen om in allerlei omstandigheden beter bij uzelf te blijven en u steviger te voelen.

Medicatie

Het gebruik van medicatie kan een onderdeel zijn van uw behandeling. Bij aanvang van uw behandeling zal voor u een afspraak gemaakt worden met de psychiater. Zij zal met u de wenselijkheid van het gebruik van psychofarmaca bespreken en zo nodig vervolgafspraken met u maken.

Overige therapieën

In overleg met de behandelcoördinator is het mogelijk om deel te nemen aan andere therapieën, zoals de depressiegroep, running therapie, de lijfspraakgroep, de In Balans groep, de interactie-oefengroep of de maatschappelijke oriëntatie groep.

Relatie- en/of gezinsgesprekken

De ervaring is 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. Als langer durende systeem- dan wel relatietherapie aangewezen lijkt, verwijzen wij in overleg met u naar een behandelaar buiten onze instelling.

Evaluatie

Per periode van 8 weken vindt er een evaluatie plaats (in de 7^e week) in de plangroep

samen met het behandelteam waarbij de voortgang aan de hand van het behandelplan wordt geëvalueerd en het behandelplan eventueel wordt 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. Tevens geeft u een belangrijk persoon in uw omgeving een evaluatieformulier om in te vullen.

Continuïteit en inzet

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 9:30 uur tot 14:30 uur. In de behandeling werkt u ook aan een terugval preventieplan.

Ziekte of afwezigheid

Als u ziek of anderszins verhinderd bent, verzoeken we u zich tussen 08.30 – 08.55 uur af te melden via de sociotherapeut (088 - 320 44 93) en het secretariaat van de afdeling Psychiatrie en Psychologie (088 - 320 44 00).

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.

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.

Vakanties

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

Praktische zaken

Eten en drinken

Tijdens de pauzes krijgt u koffie en thee aangeboden. Er wordt verwacht dat u uw eigen lunch meebrengt.

Tijdens de therapieonderdelen wordt er geen eten en drinken genuttigd. Water is toegestaan, mits daar een goede reden voor is en dit van te voren wordt aangegeven.

Vertrouwelijkheid

Alles wat in de behandelgroep besproken wordt, is vertrouwelijk. Dat 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, mits 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; 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.

Roken

Roken binnen het gebouw is niet toegestaan.

Ringband

Er wordt in de loop van de behandeling veel geschreven: evaluaties, behandelplan, huiswerkopdrachten vanuit therapieën, losse informatie, stemmings- of dagboekformulieren. Wij raden u aan een ringband aan te schaffen zodat u alle spullen bij elkaar kunt bewaren.

E-mail

Tegenwoordig is e-mail een praktisch communicatiemiddel om elkaar goedkoop en snel te bereiken. Er bestaat een gering risico dat deze privé-informatie op het internet onderschept wordt. Wij gaan ervan uit dat als u zelf met ons via e-mail contact opneemt, u daarmee akkoord gaat. Wijzelf gebruiken e-mail voor het versturen van korte reacties op uw berichten. Als wij van onze kant het initiatief nemen om u een bericht per e-mail te sturen, vragen wij u daar eerst toestemming voor.

Huiswerk

Huiswerk voor de cognitieve therapie kunt u per e-mail versturen aan de behandelcoördinator en de stagiaire of in de plangroep inleveren bij de stagiaire.

Aanmelding en intake

Een huisarts, medisch specialist of een andere behandelaar in de geestelijke gezondheidszorg kan u verwijzen naar onze afdeling Psychiatrie & Psychologie. Na de aanmelding vindt eerst een poliklinisch contact plaats, het zogeheten intakegesprek, gevolgd door een 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.

Voor het maken van een intake-afspraken en/of vragen kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Psychiatrie & Psychologie. U vindt de contactgegevens in het grijze adreskader achterin deze folder.

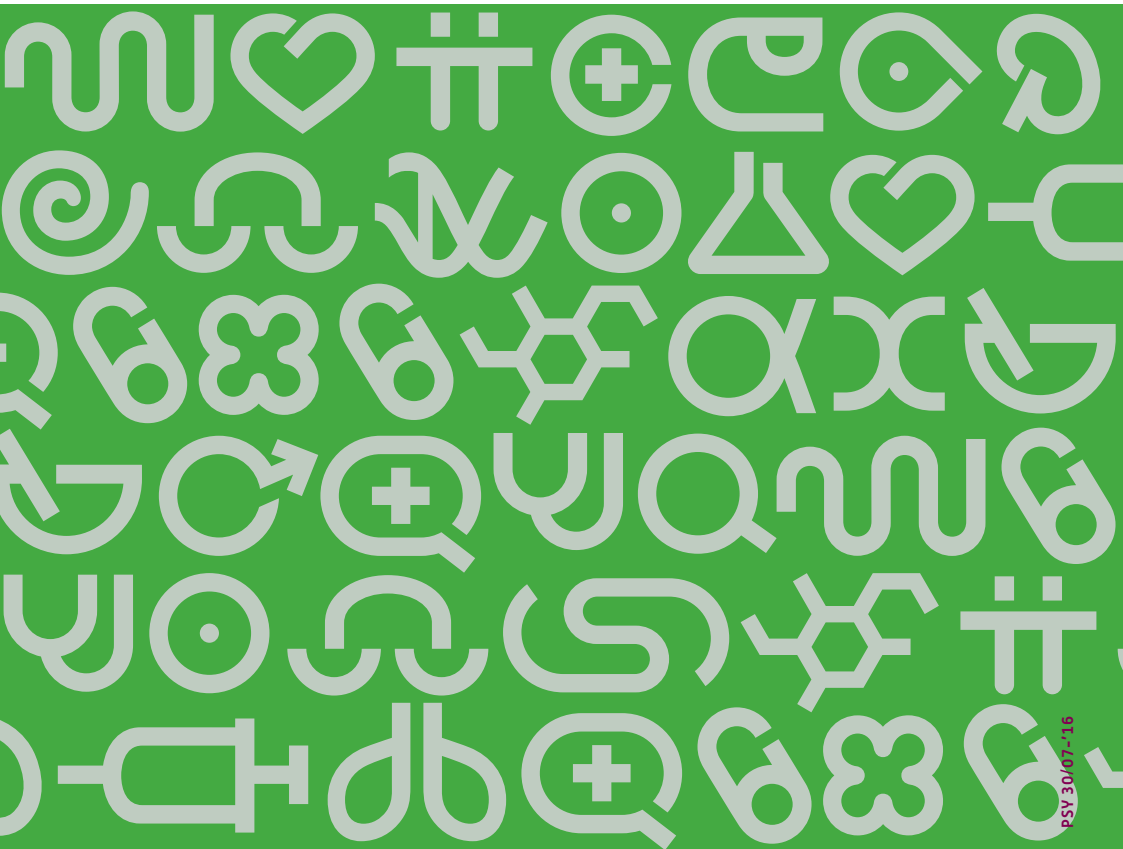
Overige informatie

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.

Meer weten?

Ga naar www.antoniusziekenhuis.nl

Dit is een uitgave
van St. Antonius Ziekenhuis



PSV 30/07-16

ZIEKENHUIS
RESEARCH & DEVELOPMENT
ACADEMIE

ST ANTONIUS

