een santeon ziekenhuis

1-Daagse dagbehandeling depressie (CBASP-behandeling)

De 1-daagse dagbehandeling is voor mensen die een langdurige depressie hebben. Dit is het geval wanneer iemand langer dan 2 jaar depressieve klachten heeft. Tijdens de behandeling gebruiken we de CBASP-behandelmethode. CBASP staat voor Cognitive Behavioural Analysis System of Psychotherapy.

Vaak hebben mensen met een langdurige depressie al verschillende behandelingen gehad, maar hebben deze niet genoeg geholpen. Ze voelen zich vaak machteloos en hebben het idee dat niets helpt of dat hun situatie nooit zal veranderen. Door wat zij in het verleden hebben meegemaakt, kan het moeilijk zijn om anderen te vertrouwen of steun te vragen. Ook kunnen ze het moeilijk vinden om te laten zien wat ze denken of voelen. Daardoor kunnen ze zich eenzaam voelen en minder contact met anderen hebben. CBASP is ontwikkeld om deze patronen te herkennen en te doorbreken.

Wat leert u bij de CBASP-behandelmethode?

De CBASP-behandelmethode helpt u om meer grip te krijgen op uw leven en uw contact met andere mensen. Tijdens de behandeling leert u dat uw gedrag invloed heeft op anderen. Ook ontdekt u dat u vaak meer invloed heeft op situaties dan u denkt. Samen met uw behandelaar en andere deelnemers onderzoekt u patronen die een rol spelen in uw dagelijks leven. Sommige patronen kunnen ervoor zorgen dat uw depressieve klachten blijven bestaan.

Door sociale situaties stap voor stap te onderzoeken, krijgt u meer inzicht in uw gedachten, gevoelens en gedrag. U probeert nieuwe manieren van reageren uit en ontdekt wat het effect daarvan is op uzelf en anderen. Het veranderen van patronen die al lang bestaan kost tijd. Daarom krijgt u tijdens de behandeling veel ruimte om hiermee te oefenen.

Meer over wat u leert bij deze behandelmethode

Tijdens de behandeling werkt u onder andere aan:

- het verminderen van depressieve klachten;
- het doorbreken van negatieve denkpatronen;
- het vergroten van uw gevoel van invloed en regie;
- het beter herkennen van uw gevoelens, wensen en behoeften;
- het leren uiten van wat u nodig heeft in contact met anderen;
- het verbeteren van uw contact en verbinding met anderen;
- het verminderen van gevoelens van eenzaamheid, hulpeloosheid en hopeloosheid;
- het leren van vaardigheden om beter om te gaan met moeilijke situaties;
- het herkennen en doorbreken van patronen die uw klachten in stand houden.

Het doel is dat u meer grip krijgt op uw leven, zich meer verbonden voelt met anderen en minder last heeft van depressieve klachten. Bij een langdurige depressie verdwijnen de klachten niet altijd helemaal. Daarom leert u ook omgaan met klachten die blijven. Zo kan de behandeling helpen om u beter te voelen in het dagelijks leven.

Voorbereiding

Aanmelding en intakegesprek

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 uw aanmelding heeft u eerst een intakegesprek op de poli. Daarna heeft u een tweede gesprek met de psychiater. Tijdens deze gesprekken bespreken we of de 1-daagse dagbehandeling met CBASP-behandelmethode bij u past. Ook bespreken we of medicijnen u kunnen helpen bij uw behandeling.

Naaste meenemen

Wij raden u aan om een naaste, zoals uw partner, een familielid of goede vriend, mee te nemen naar de intake. Een naaste kan u steunen en met u meedenken. Ook kan uw naaste ons helpen om een goed beeld te krijgen van uw situatie. Samen bespreken we hoe uw naaste u tijdens de behandeling kan helpen.

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/psychiatrie-medische-psychologie/1-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.

Behandeling

Behandeling met medicijnen

Medicijnen kunnen een onderdeel zijn van de behandeling van een langdurige depressie. Welke medicijnen u krijgt, hangt af van uw persoonlijke situatie. Tijdens gesprekken met de psychiater bespreekt u welke medicijnen u eerder heeft gebruikt. Samen kijken we of het nodig is om uw medicijnen aan te passen. De psychiater bespreekt met u wat u van de medicijnen kunt verwachten, welke bijwerkingen mogelijk zijn en hoelang u de medicijnen gebruikt. Soms is extra bloedonderzoek nodig om te controleren hoe de behandeling verloopt.

Duur en indeling van de dagbehandeling

Na het voortraject start de dagbehandeling.

- De dagbehandeling is elke maandag en duurt 30 weken.
- De behandelgroep bestaat uit maximaal acht deelnemers.
- Niet iedereen begint en stopt op hetzelfde moment. Elke tien weken ronden enkele deelnemers hun behandeling af en starten er nieuwe deelnemers. De groep bestaat daardoor uit deelenemer die op verschillende momenten in hun behandeling zijn. Zo kunt u van elkaar leren, ervaringen delen en zien welke stappen anderen zetten tijdens hun behandeling.
- U heeft eens per twee weken een individueel gesprek met uw psycholoog.

Het behandelteam en regiebehandelaar

Uw behandelteam bestaat uit verschillende behandelaren. Iedere behandelaar heeft eigen kennis en ervaring. Zij werken samen en bespreken regelmatig hoe uw behandeling verloopt. De regiebehandelaar is uw vaste aanspreekpunt en houdt samen met het team in de gaten hoe uw behandeling verloopt.

- klinisch psycholoog-psychotherapeut (ook uw regiebehandelaar);
- psychiater;
- gezondheidszorgpsycholoog in opleiding tot specialist;
- sociotherapeut;
- psychomotorisch therapeut;
- beeldend therapeuten.

Dagprogramma

09.00 - 10.30 uur CBASP-groep (psychotherapie)

10.30 - 10.45 uur Pauze

11.00 - 12.00 uur Interactie- en PMT-groep

12.00 - 13.00 uur Lunchpauze

13:00 - 14.30 uur Beeldende therapie

Uitleg dagprogramma

CBASP-behandeling

De CBASP-groep is een belangrijk onderdeel van de behandeling. Tijdens de groepsbijeenkomsten werkt u met situaties uit uw dagelijks leven. Samen met de therapeuten en andere deelnemers onderzoekt u wat er gebeurde, wat u wilde bereiken, wat u deed en wat het gevolg daarvan was. U bespreekt uw eigen situaties en die van andere deelnemers.

Met een situatieanalyse leert u situaties stap voor stap onderzoeken. U leert van de reacties van anderen en oefent met andere manieren van reageren. Wat u leert, probeert u uit in uw dagelijks leven. Uw ervaringen bespreekt u daarna weer in de groep. Zo blijft u tijdens de behandeling oefenen en leren.

Interactie- en PMT-groep

PMT staat voor psychomotorische therapie. De Interactie- en PMT-groep bestaat uit praktische oefeningen waarbij u uw lichaam en beweging gebruikt en bewegingsopdrachten en rollenspellen doet. U onderzoekt hoe u reageert in contact met anderen en welke invloed uw gedrag heeft op uzelf en anderen. U oefent met het herkennen en vertellen wat u wilt en nodig heeft, het aangeven van uw grenzen en het vragen om steun.

In een veilige omgeving probeert u stap voor stap nieuw gedrag uit. U ontdekt wat dit doet met uzelf en anderen. Zo leert u nieuwe manieren om met situaties om te gaan. Deze kunt u ook in uw dagelijks leven gebruiken. Dit kan helpen om meer zelfvertrouwen te krijgen, meer invloed te ervaren en u meer verbonden te voelen met anderen.

Beeldende therapie

Bij beeldende therapie werkt u met creatieve materialen, zoals verf, potloden, krijt of klei. Het gaat niet om hoe mooi het resultaat wordt. U gebruikt de materialen om uw gevoelens, gedachten en gedrag te onderzoeken. U kunt situaties en onderwerpen uit de CBASP-behandeling verder onderzoeken. Door iets te maken en daarna te bespreken wat u heeft ervaren, leert u meer over uzelf en uw gedrag. Ook het contact met de therapeut en andere deelnemers kan u helpen om nieuwe dingen over uzelf te ontdekken en ander gedrag te oefenen.

Oefenen tussen de therapiedagen

Tussen de therapiedagen oefent u thuis en in andere situaties met wat u heeft geleerd. U krijgt hiervoor opdrachten mee. Zo oefent u wat u tijdens de behandeling leert ook in uw dagelijks leven.

Individuele gesprekken

Naast het groepsprogramma heeft u eens per twee weken een individueel gesprek met een van de psychologen. Tijdens dit gesprek kunt u situaties verder bespreken en onderzoeken hoe u wat u leert kunt gebruiken in uw dagelijks leven.

Aanwezigheid

Het is belangrijk dat u bij de behandelingen aanwezig bent. Zo kunt u zoveel mogelijk oefenen en leren en is de

kans dat de behandeling slaagt het grootst. Kunt u een keer niet komen? Laat het ons dan zo snel mogelijk weten.

Nazorg

Evaluatie en nazorg

Iedere tien weken bespreken we hoe het met u gaat en hoe de behandeling verloopt. We kijken samen naar uw behandeldoelen en wat u heeft bereikt. Bij voorkeur is hierbij ook een naaste aanwezig.

Na de behandeling bespreekt u met uw regiebehandelaar of u nog zorg of een andere behandeling nodig heeft.

Evaluatie behandeling

Elke 8 weken is er een evaluatie (in de 7e week) en bespreken we in de groep samen met het behandelteam hoe het gaat en of het behandelplan nog goed past of dat het moet worden aangepast.

Ter voorbereiding hierop 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.

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.

Vertrouwelijkheid en privacy

Wat deelnemers in de groep vertellen, is vertrouwelijk. Deel daarom geen persoonlijke informatie over andere deelnemers buiten de groep. U mag natuurlijk wel over uw eigen ervaringen praten. Houd daarbij rekening met de privacy van de andere deelnemers.

Ook uw behandelaren gaan vertrouwelijk om met uw gegevens. We delen uw gegevens alleen met anderen als u daarvoor toestemming geeft. Soms moeten we volgens de wet informatie delen of is dit nodig voor de veiligheid.

Tijdens de intake vragen we uw toestemming om informatie te delen met uw huisarts en verwijzer. Na de behandeling sturen we met uw toestemming een brief naar uw huisarts. We bespreken vooraf met u wat er in deze brief staat.

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.

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.antoniusziekenhuis.nl/node/424) Ook is er de mogelijkheid om gebruik te maken van de onafhankelijke klachtencommissie en de eveneens onafhankelijke patiëntenvertrouwenspersoon.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Depressie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie/aandoeningen/depressie)

Specialismen

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

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