een santeon ziekenhuis

Het Steunend Activerend Programma (STAP)

Bij STAP ligt de nadruk op het herstellen van een dagelijkse structuur, het terugvinden van balans en het voorkomen van een mogelijke crisis. Dit kan nodig zijn als aanvulling op uw behandeling in de polikliniek of als u wacht op een vervolgbehandeling. Ook na een opname in het ziekenhuis kan deze ondersteuning helpen.

Voorbereiding

Aanmelding

U kunt zich aanmelden via uw behandelaar van de kliniek of de polikliniek. Uw behandelaar overlegt hierover met de behandelcoördinator. Zij bespreken samen of het STAP-programma passend voor u is. Als dat zo is, spreken zij een startdatum met u af.

Intakegesprek

Na uw aanmelding heeft u een intakegesprek met de behandelcoördinator. In dit gesprek bespreken we de reden van uw aanmelding en de klachten of problemen die u ervaart. Ook krijgt u uitleg over het programma dat u mogelijk gaat volgen.

Wat neemt u mee?

- Voor de lunch neemt u zelf brood mee als u dat prettig vindt. Koffie en thee zijn beschikbaar.
- In het bezoekersrestaurant kunt u eventueel ook iets kopen.
- Neem u een eigen beker mee. Er zijn geen wegwerpbekers beschikbaar.
- Een schrift en pen om aantekeningen te maken. Neem eventueel ook een map mee om papieren in te bewaren.

Overige zaken

- Neem geen eten of drinken mee naar de therapieruimte.
- Roken is op ons terrein niet toegestaan. Dit mag wel aan de overkant van het bruggetje, rechts van de hoofdingang.
- Het maken van foto's, filmpjes of geluidsopnamen is niet toegestaan.
- Maak alvast een account aan op Mijn Antonius (https://www.antoniusziekenhuis.nl/patientenportaal-mijn-antonius/ik-wil-mijn-antonius-gebruiken). Hier ontvangt u vragenlijsten en kunt u uw afspraken bekijken.

Behandeling

Behandelplan

Na aanmelding heeft u een intakegesprek met de behandelcoördinator. In dit gesprek verzamelen wij informatie over de reden van uw komst en de klachten die u ervaart. U krijgt uitleg over het programma dat u gaat volgen. Samen stellen we een behandelplan op. Hierin staat:

- de voorlopige diagnose;
- de doelen waar u aan gaat werken;
- de duur en startdatum van de behandeling;
- eventuele andere afspraken.

Duur van de behandeling

De duur van de behandeling verschilt per persoon. U neemt meestal twee dagen per week deel aan het programma. Daarnaast werkt u thuis aan uw persoonlijke doelen. Gemiddeld volgt u het STAP-programma drie tot zes weken. Elke drie weken bespreekt u samen met uw behandelaar hoe het gaat. U ontvangt hiervoor een evaluatieformulier in Mijn Antonius.

Team

U krijgt te maken met verschillende hulpverleners:

- *Psychiater*
- *Arts-assistent*
- *Psychomotorisch therapeut*
- *Activiteitenbegeleider*
- *Beeldend therapeut*
- *Geestelijk verzorger*
- *Sociotherapeut/behandelcoördinator*

Het programma

Plangroep

Elke dag start u in de plangroep. Deze wordt begeleid door de sociotherapeut. In de plangroep bespreken we de voortgang van uw doelen en welke stappen u kunt zetten. Zo nodig passen we de doelen aan. Het is waardevol om met elkaar tips en ervaringen uit te wisselen en (h)erkenning te vinden. Ook krijgt u voorlichting over psychische klachten (psycho-educatie).

Psychomotorische therapie (PMT)

De psychomotorisch therapeut werkt met oefeningen gericht op bewegen en het bewust ervaren van het lichaam. U leert signalen van uw lichaam beter herkennen en begrijpen. Dat helpt u om meer grip te krijgen op uw klachten en om anders om te gaan met bepaalde situaties. Voor PMT draagt u sportkleding en gymschoenen zonder zwarte zool.

Beeldende therapie

Bij beeldende therapie gebruikt u materialen zoals verf, klei, hout of speksteen. U werkt aan doelen zoals het vergroten van zelfvertrouwen of leren omgaan met perfectionisme. Het proces én het eindresultaat zijn belangrijk. Samen kijken we naar patronen in uw gedrag en oefenen we met nieuw gedrag.

Themagroep

In deze groep werkt u, samen met de sociotherapeut en eventueel een activiteitenbegeleider, aan het versterken van uw zelfvertrouwen en zelfwaardering. U oefent met sociale vaardigheden aan de hand van opdrachten en thema's. Soms doen we dit met een rollenspel.

Zingevingsgroep

Onder begeleiding van de sociotherapeut en de geestelijk verzorger deelt u ervaringen met anderen. Zo ontstaat ruimte voor herkenning, erkenning en gesprekken over de zin en betekenis in het leven.

Crisisplangroep (1 bijeenkomst)

U krijgt begeleiding bij het maken van een persoonlijk crisisplan. Daarin leert u signalen van een crisis vroegtijdig herkennen en wat u dan kunt doen. Samen werkt u aan een plan met duidelijke stappen die u kunt inzetten bij klachten of spanningen.

Therapieland

Therapieland is een online omgeving met extra informatie en oefeningen. U kunt video's bekijken, lezen en opdrachten doen. Therapieland is een aanvulling op de gesprekken tijdens de behandeling. Samen met uw behandelcoördinator bespreekt u of en welke modules voor u geschikt zijn.

CGT-i (optioneel)

Deze groep biedt Cognitieve Gedragstherapie voor insomnie (CGT-i). U leert om uw slaap- en waakritme te verbeteren. Bij 75% van de deelnemers nemen de slaapproblemen af. U kunt deelnemen na aanmelding door uw arts. De groep duurt zes weken.

Nazorg

U wordt verwacht bij alle afgesproken programmaonderdelen aanwezig te zijn. Als er omstandigheden zijn waardoor dit niet lukt, bespreek dit dan altijd vooraf met de sociotherapeut. Bij ziekte kunt u zich telefonisch afmelden bij de sociotherapeut via T 088 320 44 48, vóór 9.15 uur. Is de sociotherapeut niet bereikbaar? Dan kunt u bellen met het secretariaat via T 088 320 44 00.

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