

Overbruggende Deeltijd (OBDT)

De Overbruggende Deeltijd (OBDT) is een onderdeel van de polikliniek Psychiatrie en Medische Psychologie van het St. Antonius Ziekenhuis, locatie Utrecht (route 38).

Bij de Overbruggende Deeltijd ligt de nadruk op het opnieuw verkrijgen van dagstructuur, hervinden van evenwicht en voorkomen van (dreigende) crisis. Dit kan nodig zijn als begeleiding door bijvoorbeeld de huisarts, psycholoog of psychiater niet genoeg is of als u in afwachting bent van een vervolgbehandeling.

Vorbereiding

Aanmelding

Aanmelding kan gaan via uw behandelaar van de kliniek dan wel van de polikliniek. Deze kan overleggen met de behandelcoördinator. Samen bekijken zij of de overbruggende deeltijd geschikt voor u is en wordt er een startdatum afgesproken.

Intakegesprek

Na aanmelding heeft u een intakegesprek met de behandelcoördinator. In dit gesprek verzamelen wij informatie over de aanleiding, klachten en problemen waar u voor komt. U krijgt informatie over het programma dat u gaat volgen.

Vorbereiding op uw polibezzoek

Een goede voorbereiding is voor u en voor ons belangrijk. Ons animatiefilmpje [Vorbereiding op uw afspraak bij de polikliniek](https://www.youtube.com/watch?v=9ld-eRbpVi8) (<https://www.youtube.com/watch?v=9ld-eRbpVi8>) toont hoe u zich goed voorbereidt op uw afspraak en wat u kunt verwachten van uw afspraak.

Mijn Antonius-account aanmaken

Mijn Antonius is het beveiligde online patiëntenportaal van het St. Antonius Ziekenhuis. Heeft u nog geen account? Dan is het handig als u er een aanmaakt. Op onze webpagina [Mijn Antonius](https://www.antoniusziekenhuis.nl/patientenportaal-mijn-antonius) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/patientenportaal-mijn-antonius>) leest en ziet u hoe u dit eenvoudig doet.

Behandeling

Het behandelplan

Er wordt een behandelplan opgesteld. In dit plan staan:

- de (voorlopige) diagnose;
- de doelen waar u zich op richt tijdens de behandeling.

Duur van de behandeling

Hoe lang de behandeling precies duurt, is per persoon verschillend. De intensiviteit van de deeltijd kan verschillen van 1 tot 4 dagen per week. Gemiddeld neemt u 3 tot 6 weken deel aan de OBDT.

Het behandelteam

U krijgt te maken met verschillende hulpverleners:

- psychiater
- arts-assistent
- psychomotorisch therapeut
- activiteitenbegeleider
- beeldend therapeut
- sociotherapeut/behandelcoördinator

Therapieprogramma

Het therapieprogramma bestaat uit een aantal vaste groepsmomenten die dagelijks terugkeren, zoals de dagopening, de lunch en de plangroep. Daarnaast wordt een individueel therapieprogramma voor u samengesteld. U krijgt van ons dit persoonlijke therapieprogramma met de betreffende tijden en therapieën uitgereikt.

Vaste dagelijkse groepsmomenten

Dagopening

Bij de dagopening starten we de dag samen met de deelnemers van het Klachtgericht Programma. Bijzonderheden over het therapieprogramma worden besproken en er wordt een aandachtsgerichte oefening gedaan (Mindfulness).

Plangroep

Dagelijks is er een plangroep die wordt begeleid door de sociotherapeut. In de plangroep wordt de voortgang van de doelen en de te nemen acties besproken. Als het nodig is, worden deze doelen bijgesteld. Daarnaast kan het binnen de groep waardevol zijn elkaar tot steun te zijn door tips, eigen ervaring en (h)erkenning. Ook krijgt u psycho-educatie over de verschillende ziektebeelden en de behandelmogelijkheden.

Individuele therapieprogramma

Runningtherapie

Runningtherapie heeft als doel de stemming te verbeteren, spanningen en stress te verminderen en meer vertrouwen te krijgen in eigen kunnen. Door regelmatige lichaamsbeweging krijgt u lichamelijk en geestelijk een beter gevoel en bent u beter bestand tegen de dingen die in het dagelijkse leven op ons afkomen. Succeservaringen worden tijdens runningtherapie beleefd door haalbare doelen te stellen waardoor gezond

gedrag wordt bevorderd. Daarnaast is sociale steun, het samen naar buiten gaan en het met elkaar bewegen en doen, een belangrijk aspect van de runningtherapie.

De runningtherapie wordt begeleid door een psychomotorisch therapeut. Het werkterrein van de psychomotorisch therapeut ligt op hetzelfde gebied als dat van een psycholoog. Hij of zij is een professional die mensen met psychische problemen behandelt. Het verschil is dat een psycholoog alleen praat met mensen, terwijl een psychomotorisch therapeut een deel van de tijd activiteiten doet met mensen. Die activiteiten liggen op het gebied van beweging en lichaamservaring. Bij beweging kunt u denken aan (sport)oefeningen, bij lichaamservaring gaat het om het concentreren op de ervaring en beleving van het eigen lichaam.

Psycho-educatie medicatie

Bij dit onderdeel wordt er door een arts-assistent of verpleegkundig specialist informatie gegeven over de werking (en mogelijke bijwerkingen) van medicijnen die worden voorgeschreven bij depressie, angststoornissen, enzovoort.

Lijfspraak

Lijfspraak richt zich op mensen met lichamelijke klachten. Dit kunnen zowel onverklaarde lichamelijke klachten zijn, als klachten waarvoor wel medische oorzaken gevonden worden. Daarnaast kunnen ook mensen die op enige wijze een probleem hebben met de beleving van hun lichaam, zoals met de acceptatie van een handicap, het altijd pijn hebben, of op spanningen reageren met hoofdpijn aan 'Lijfspraak' deelnemen.

De groep houdt zich voornamelijk bezig met de psychische, emotionele kanten van het lichaam. Met behulp van lichaamsgerichte oefeningen en het groepsgebesprek daarover, wordt er gewerkt aan inzicht in wat het lichaam ons met de signalen en of klachten wil vertellen. Het bewust worden van dat ons lichaam spreekt en van wat het ons dan zegt is belangrijk om te weten hoe we enige invloed kunnen krijgen op de klachten. Zodat we onze gedragspatronen daarop kunnen aanpassen. Dit kan worden samengevat als leren luisteren naar je lichaam. Verder wordt gebruik gemaakt van oefeningen uit de psychomotorische therapie, yoga, Chinese bewegingsleer, en dergelijke om spanning in ons lichaam te leren hanteren en/of loslaten.

Beeldende therapie

Beeldende therapie is een ervaringsgerichte therapie waarbij gebruik wordt gemaakt van teken- en schildermaterialen, hout, klei en speeksteen. Deze materialen worden ingezet om aan uw doelen te werken. Bijvoorbeeld het vergroten van het zelfvertrouwen en het leren omgaan met perfectionisme.

Tijdens de beeldende therapie staan zowel het beeldend werk als de weg er naartoe centraal. Samen kijken we naar de patronen die zichtbaar worden tijdens het doen. Naast meer inzicht in gedachten, gevoelens en gedrag wordt ook geoefend met nieuwe vaardigheden en gedrag.

Ik-versterkende groep

Bij de ik-versterkende groep wordt onder begeleiding van de sociotherapeut gewerkt aan het verhogen van zelfvertrouwen en zelfwaardering. Er wordt gewerkt aan sociale vaardigheden aan de hand van verschillende thema's. Mogelijk wordt er geoefend in een rollenspel.

Crisisplangroep

U krijgt onder begeleiding van de socio-therapeut ondersteuning in het maken van uw eigen crisisplan. Het gaat

om het leren herkennen van klachten en vroege signalen en hier op een adequate manier op kunnen inspelen.

Zingevingsgroep

In deze groep deelt u onder begeleiding van de therapeut ervaringen met anderen om te komen tot herkenning, erkenning en zingeving in het leven.

Maatschappelijke oriëntatie

Het doel van de maatschappelijke oriëntatie is het in kaart brengen hoe het met u gaat met betrekking tot:

- Financiën
- Huis
- Daginvulling
- Sociale contacten

Een therapeut begeleidt de groep en geeft u ook praktische tips.

Problem Solving Treatment (P.S.T)

Problem-solving is een 'gezond verstand'-methode om problemen en moeilijkheden systematisch aan te pakken. Het gaat hierbij om een duidelijke beschrijving van een probleem, het formuleren van haalbare doelen en het nemen van heldere stappen om het doel te bereiken.

Praktische informatie behandeling

Inzet en aanwezigheid

Er wordt van u verwacht dat u bij alle afgesproken programmaonderdelen aanwezig bent. Als er omstandigheden zijn waardoor u een programmaonderdeel niet kunt volgen, bespreek dit dan vooraf met de sociotherapeut. Bij ziekte kunt u zich telefonisch afmelden bij de sociotherapeut (T 088 320 44 48 [tel:0883204448]) of het secretariaat (T 088 320 44 00 [tel:0883204400]).

Eten en drinken

- Voor de lunch moet u zelf brood meenemen; voor drinken wordt gezorgd.
- Het is niet de bedoeling om eten en drinken mee te nemen naar de therapieruimte.

Mobiele telefoon en opnames

Het is niet toegestaan foto-, film- en/of geluidopnames te maken.

Roken

Roken kan niet op het ziekenhuisterrein.

Kosten

Wij adviseren u contact op te nemen met uw zorgverzekeraar bij vragen over de vergoeding van uw behandeling en een eventuele eigen bijdrage.

Nazorg

Vragen of klachten?

Voor vragen en/of klachten over de behandeling kunt u contact opnemen met de (regie)behandelaar of overige behandelaars of het afdelingshoofd van **Psychiatrie en Medische Psychologie** (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/node/424>). 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.patiëntenfederatie.nl>) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- **Psychiatrie & Medische Psychologie** (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie>)

