

Patiënteninformatie



Psychotherapeutische Deeltijdbehandeling

Inleiding

U bent voor deeltijdbehandeling verwezen door de huisarts of door een specialistische behandelaar. Het kan ook een passend vervolg zijn op een klinische behandeling (opname op de PAAZ).

Deeltijdbehandeling is een intensieve groepsbehandeling van één of meerdere dagdelen per week. Dit is een behandeling voor mensen met psychiatrische aandoeningen. Vaak is er sprake van depressiviteit of angststoornissen, een gebrek aan zelfvertrouwen en zelfwaardering. We spreken hierbij van persoonlijkheidsproblematiek.

Hierbij heeft iemand vaak moeite met het omgaan met de eigen gevoelens en problemen met het reguleren van emoties. Dit uit zich soms door wisselende stemmingen of juist door afsluiten voor emoties of het niet kunnen hanteren van woede of teleurstelling. Vaak bestaan deze klachten al lang. U krijgt hierover meer informatie in de gesprekken over uw diagnose en het behandelplan.

Hoe

Er wordt gewerkt met groepsbehandeling omdat de moeilijkheden die iemand in het leven tegenkomt zich ook zullen voordoen in de omgang met groepsgenoten en therapeuten.

In de veilige omgeving van de deeltijdgroep kunt u oefenen met anders denken, voelen en ander gedrag.

Door wie

De therapeuten, psychologen en psychiaters vormen een multidisciplinair behandelteam. Een behandelteam bestaat uit 5-7 behandelaren.

De drie deeltijdgroepen

Alle groepen bestaan maximaal uit acht deelnemers. Het zijn doorlopende open groepen, wat betekent dat iemand kan beginnen als een ander afscheid neemt van de groep.

Groep 1

Deze deeltijdgroep vindt plaats op vrijdag van 9.00 tot 15.00 uur.

Deze groep heeft drie therapie onderdelen (gespreksgroep, dramatherapie, doelenbespreking).

De behandeling is gericht op persoonlijkheidsontwikkeling, door meer zicht te krijgen op uw gevoelens, denken en gedrag patronen. De behandelduur is zes maanden, met op indicatie de mogelijkheid tweemaal met drie maanden te verlengen.

Zie voor meer informatie de folder : 'Deeltijdbehandeling groep 1'

Groep 2

Deze deeltijdgroep vindt plaats op dinsdag en donderdag van 10.00 tot 15.00 uur.

Elke dag zijn er drie groepsbehandelingen, volgens een vast rooster. De groep luncht samen.

De behandeling is gericht op:

- het herkennen van uw gevoelens en interactiepatronen en hoe daar anders mee om te gaan
- het ontwikkelen van meer zicht op uw eigen rol bij het ontstaan van problemen
- het vergroten van sociale en cognitieve vaardigheden
- het verbeteren van het zelfbeeld

Het is belangrijk dat u een invulling/structuur kunt geven op dagen dat er geen behandeling is, door (vrijwilligers)werk en/of opleiding bijvoorbeeld.

Uw ervaringen daarbij kunt u bespreekbaar maken in de groep.

De behandelduur is zes maanden.

Zie voor meer informatie de folder : 'Deeltijdbehandeling groep 2'

Groep 3

Deze deeltijdgroep vindt plaats op de maandag-, woensdag- en vrijdagochtend van 09.00 tot 12.30 uur.

Elke ochtend zijn er twee therapie- onderdelen, volgens een vast rooster.

De groep is onder meer gericht op het opbouwen van een goede dagstructuur.

De behandeling richt zich op:

- het aanbrengen van meer structuur in het dagelijkse functioneren
- het actiever worden en beter omgaan met moeilijkheden
- het aangaan of weer oppakken van sociale contacten
- het verbeteren van het zelfbeeld

De behandelduur is vier maanden met de mogelijkheid twee maanden te verlengen.

Zie voor meer informatie de folder : 'Deeltijdbehandeling groep 3'

Het theoretisch model: AFT

Elke behandeling is gebaseerd op een theorie. De theorie die wij helpend vinden is die van de Affect Fobie Therapie.

Affect is een ander woord voor gevoelens of emoties. Gevoelens zijn over het algemeen nuttig. Zij geven energie en kleur aan ons leven, helpen ons om de juiste keuzes te maken, onze verlangens duidelijk te maken, dicht bij anderen te zijn en grenzen te stellen als dat nodig is. Dit noemen wij ook wel 'Activerende gevoelens', voorbeelden zijn: gezonde boosheid, verdriet en verbondenheid.

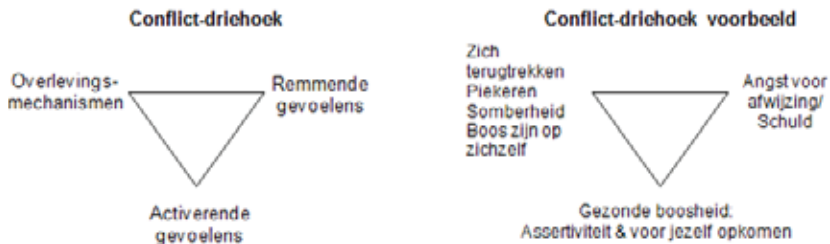
Maar gevoelens kunnen ook negatieve gevolgen hebben, bijvoorbeeld als we bang zijn om overweldigd te worden door onze gevoelens, of schaamte als u vroeger geleerd heeft dat deze gevoelens er niet mochten zijn. Deze negatieve gevoelens noemen wij de 'Remmende gevoelens'.

Psychotherapeutische Deeltijdbehandeling

Er is sprake van een conflict of een dilemma tussen het ervaren van een bepaald gevoel en tegelijkertijd bang zijn voor het ervaren van dit gevoel. Als we bepaalde gevoelens beangstigend vinden, dan ontstaat er vanzelfsprekend de neiging om deze gevoelens te onderdrukken, weg te stoppen of te vermijden. Het tegenovergestelde kan ook plaatsvinden zoals het zich juist heel sterk voordoen of extreem boos worden. Dit kan een overcompensatie van angst voor gevoelens zijn. Deze reacties noemen wij het 'Overlevingsmechanisme'.

Als u bijvoorbeeld vroeger heeft geleerd dat het onacceptabel is om een bepaald gevoel te uiten, zoals boosheid of verdriet, dan is het begrijpelijk dat u als kind heeft aangeleerd om deze gevoelens weg te stoppen en te negeren. Dit is als het ware een overlevingsmechanisme geworden. Dit overlevingsmechanisme is niet iets wat u bewust inzet, maar gebeurt onbewust en automatisch. Enkele voorbeelden hiervan zijn: Uzelf terugtrekken, bepaalde sociale situaties vermijden, somberheid, spanning en piekeren.

De relaties tussen de activerende en remmende gevoelens en het overlevingsmechanisme, kunnen in een overzichtelijk schema worden gezet, dit heet de conflictdriehoek (zie figuur hieronder) met daarnaast de conflictdriehoek zoals deze volgens het hier boven beschreven voorbeeld eruit zou kunnen zien:



Algemeen

Wanneer u gaat deelnemen aan een deeltijdgroep wordt :

- er vooraf samen met u een behandelplan opgesteld;
- er samen met de groep een motto (kernachtige zin waarin het behandeldoel is uitgedrukt) opgesteld;
- u in het behandelteam wekelijks besproken en wordt 2-3 keer, door u, schriftelijk geëvalueerd tijdens deelname;
- in principe uw partner en/of uw gezin bij de behandeling betrokken. Er zijn gesprekken met één van de relatie-/gezinstherapeuten uit het team.

Elk groepslid heeft een mentor tijdens de behandeling waarmee één keer in de drie weken individuele gesprekken plaatsvinden.

Medicatie kan onderdeel zijn van de behandeling. Dit wordt door de psychiater voorgeschreven.

Het is belangrijk dat de psychiater op de hoogte is van al uw medicatiegebruik

Aanmelding

Bij aanmelding heeft u een aantal intakegesprekken met de psycholoog. Hierin wordt informatie van u gevraagd om te kunnen beoordelen of deeltijdbehandeling voor u de meest geschikte behandelvorm is.

Relevante informatie van eerdere behandelingen wordt opgevraagd. Tevens is er een gesprek met de psychiater en de systeemtherapeut van de beoogde groep.

Na deze gesprekken in het team volgt een adviesgesprek waarin met u besproken wordt welk behandeladvies wij u geven.

Soms is er een wachttijd voor de deeltijdgroep waar u voor geïndiceerd bent. Deze tijd overbruggen wij met gesprekken.

Wanneer een keuze voor een deeltijdgroep gemaakt is, worden aan de deelnemer het programma en de huisregels uitgereikt en de startdatum bepaald.

Folders

Alle folders zijn te lezen op www.rkz.nl/folders

Registratie BSN/ legitimatie:

De overheid verplicht ziekenhuizen om het Burgerservicenummer (BSN) van alle patiënten op te nemen in de administratie. Dit persoonsgebonden nummer staat op rijbewijs, paspoort en identiteitskaart.

Bij elke afspraak in het ziekenhuis moet u zich kunnen legitimeren (een geldig paspoort, Nederlands rijbewijs, identiteitskaart of vreemdelingen document) en uw (geldige) zorgpas kunnen tonen.

Rode Kruis Ziekenhuis

Afdeling Psychiatrie

Vondellaan 13

1942 LE Beverwijk

0251-783724

Deeltijdbehandeling: 4e verdieping (B4)

Polikliniek: 1e verdieping balie F12

Postadres:

Postbus 1074

1940 EB Beverwijk

Rode Kruis Ziekenhuis

Redactie: Afdeling Communicatie en Afdeling Psychiatrie

Vondellaan 13

1942 LE Beverwijk

Foto: Robert Koelewijn - JuistInBeeld.nl

T : +31 (0) 251 26 5555

W : rkz.nl



/RKZ.BrandwondencentrumBeverwijk



/RodeKruisZH



/company/rode-kruis-ziekenhuis

Zorg van de Zaak

Het RKZ maakt deel uit van het Zorg van de Zaak Netwerk.