

Stabilisatiegroep deeltijdbehandeling



catharina
ziekenhuis



Patiëntenvoorlichting: patienten.voorlichting@catharinaziekenhuis.nl

PSY005 / Stabilisatiegroep deeltijdbehandeling / 16-10-2013

Stabilisatiegroep

deeltijdbehandeling

Deze folder geeft u informatie over de stabilisatiegroep, een onderdeel van de deeltijdbehandeling. De stabilisatiegroep start nadat u ontslagen bent van de afdeling Psychiatrie. Deze kortdurende vorm van groepstherapie kan ervoor zorgen dat uw opnameduur verkort wordt. Ook kan de groep bijdragen aan het voorkomen van een heropname. U krijgt deze informatie omdat het behandelteam van de afdeling Psychiatrie vindt dat deze therapievorm een goede behandeling voor u is.

Doelgroep

Tijdens uw opname bent u behandeld voor uw psychische klachten, problemen of ziektes. U hebt tijdens deze periode een zeker psychisch evenwicht bereikt. Dat wilt u in het dagelijkse leven behouden en zelfs steviger maken. Als dit evenwicht nog niet stevig genoeg is, kunt u ondersteuning krijgen van de poliklinische nazorggroep. Een voorwaarde is dat u concreet weet waar u aan wilt werken (leerdoel). Daarbij is het van belang dat u gemotiveerd bent om aan dat doel te gaan werken.

Wat houdt de stabilisatiegroep in?

Na het voorbereidende gesprek wordt u uitgenodigd om deel te nemen aan de stabilisatiegroep. Deze bestaat uit vier therapieonderdelen:

- groepsgesprek
- psychomotorische therapie
- cognitieve gedragstherapie
- beeldende therapie.

Om de therapie optimaal te laten slagen, is het belangrijk dat u twaalf bijeenkomsten aaneengesloten (6 weken) aanwezig bent. Deze therapieën vinden plaats in groepsverband, maar ieder werkt aan zijn of haar persoonlijke leerdoel.

Tijdens de bijeenkomsten zal er afwisselend aandacht zijn voor alle deelnemers, dus het kan zijn dat u de ene keer meer aan bod komt dan de andere keer. De groepstherapeuten proberen tijdens de therapieën het persoonlijke leerdoel van ieder groepslid te verbinden met dagelijkse gebeurtenissen en/of belangrijke personen in zijn of haar leven. Door aan uw persoonlijk leerdoel te werken, verminderen de psychische klachten of kunnen deze zelfs verdwijnen.

Groepsgesprek

In het groepsgesprek praat u over uzelf, uw leerdoel en de actuele problemen die u hierbij ondervindt. Het maken van huiswerk kan een onderdeel van deze therapie zijn. Door het herkennen en uitwisselen van ervaringen, ervaart u meestal dat u niet de enige bent. U kunt merken dat u steun kunt hebben en elkaar kunt helpen om uw vaardigheden te versterken. Hierdoor krijgt u meer grip op uzelf en uw omgeving.

Psychomotorische therapie

Tijdens de psychomotorische therapie (afgekort PMT) kunt u leren hoe u bewuster met uw lichaam omgaat en op welke manier u uzelf laat zien aan de ander(en) in de groep. Daarnaast kunt u leren invloed te hebben op het omgaan met spanningen en gevoelens.

Het 'doen' staat voorop, waarbij u handvatten aangereikt krijgt om uw leerdoel te bereiken.

Cognitieve gedragstherapie

Het doel van de cognitieve gedragstherapie (afgekort CGT) is om u handvatten aan te reiken die u helpen om te gaan met problemen in het dagelijkse leven en uw weerbaarheid kunnen verhogen. De therapie geeft inzicht in de kracht van uw gedachten die hierbij een rol kunnen spelen. Daarnaast wordt aangegeven wat u zelf kunt doen om uw band met mensen die belangrijk voor u zijn te verstevigen. Er is ook ruimte voor onderwerpen die u zelf in wilt brengen. Het oefenen van vaardigheden is ook een onderdeel van deze therapie.

Beeldende therapie

U werkt individueel en in samenwerkingsverband aan thema's of onderwerpen. Gebruikte materialen hierbij zijn bijvoorbeeld tekenmateriaal, klei, hout of metaal. Werken met beeldende middelen is meer dan 'dingen' maken: u geeft vorm aan uw eigen ideeën, gedachten en gevoelens. Niet praten maar doen staat voorop. De ervaringen en gevoelens die u tijdens het werken met materiaal opdoet, worden aan het eind van de bijeenkomst besproken. Daarbij is vooral aandacht voor verbanden leggen, tussen werkwijze, werkstuk, persoon en problematiek.

Verwachting tijdens de therapieën

Tijdens het groepsgeprek en CGT is het de bedoeling dat u zo openhartig mogelijk probeert te praten over wat u bezighoudt. Voor PMT geldt dat u zo openhartig mogelijk in de beweging probeert te stappen. Voor beeldend werk geldt dat u zich durft laten verleiden tot vormgeving. Openhartig zijn is in het begin vaak moeilijk, omdat u zich in de groep nog niet thuis voelt. Het is om die reden dan ook belangrijk dat u iedere bijeenkomst iets probeert te zeggen of bij PMT in actie probeert te komen. De groepstherapeuten en de overige groepsleden helpen u hierbij. U hoeft niets te forceren, u bepaalt zelf waar u wel en niet aan toe bent. Wel is het goed om af en toe wat risico te nemen. Willen groepsleden zich veilig en vrij voelen, dan moeten zij erop kunnen vertrouwen dat wat zij vertellen, doen en/of laten zien ook binnen de groep blijft. In een groepstherapie is het belangrijk dat u alles wat u hoort of ziet vertrouwelijk behandelt.

De stabilisatiegroep vindt in deeltijd plaats onder leiding van vier therapeuten. Als u besluit tussentijds te stoppen met de behandeling, neem dan altijd contact op met één van de therapeuten. Mocht u tijdens de behandeling er onverhoopt niet kunnen zijn, neem dan contact op met één van de therapeuten. Het telefoonnummer vindt u bij 'Contactgegevens'.

Vragenlijst

Om uw behandelingsproces te kunnen meten, vragen wij uw medewerking voor het invullen van een vragenlijst. In deze vragenlijst vragen wij u op welke manier u reageert op confrontatie met problemen en gebeurtenissen.

Deze vragenlijst vult u zelf in aan het begin, halverwege en aan het eind van de behandeling.

Aanmelden

Aanmelding voor deze deeltijdbehandeling/stabilisatiegroep loopt via verwijzing van uw behandelend arts, psychiater of psycholoog. Na aanmelding volgt een kort gesprek met één van de therapeuten over het gewenste leerdoel dat u wilt behalen.

Tijdens deze deeltijdbehandeling krijgt u een gesprek met uw behandelend psychiater. Dan wordt samen met u bekeken of verdere passende behandeling nodig is als u de poliklinische nazorggroep afsluit. Als u medicatie gebruikt, dan blijft uw behandelend psychiater verantwoordelijk voor het verstrekken van nieuwe recepten en de beantwoording van medicatievragen.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen of opmerkingen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze therapeuten. Zij zijn telefonisch te bereiken via de afdeling Psychiatrie.

Contactgegevens

Afdeling Psychiatrie, gebouw M

040 - 239 90 40

Gegevens bijeenkomsten

Locatie:

Catharina Ziekenhuis
Gebouw M, PAAZ-afdeling
Groepsruimte en PMT-zaal (2^e etage)

Frequentie:

wekelijks

Tijden dinsdag:

- 13.00 - 14.30 uur
Groepsgesprek
- 15.00 - 16.30 uur
PMT

Tijden donderdag:

- 13.00 - 14.30 uur
Cognitieve Gedragstherapie
- 15.00 - 16.30 uur
Beeldende therapie



Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven