

Dagbehandeling Angst en Stemming

U neemt de komende weken deel aan de Dagbehandeling Angst en Stemming. In deze folder vindt u meer informatie over deze tweedaagse dagbehandeling in het Elisabeth-Tweesteden Ziekenhuis (ETZ).

Algemene informatie

De tweedaagse dagbehandeling Angst en Stemming is een dagbehandeling voor mensen van 18 jaar en ouder die last hebben van angst- en/of stemmingsklachten, met beperkingen in het dagelijks leven als gevolg. De behandeling is grotendeels klachtgericht. De verwijzing vindt plaats via een van de psychiaters werkzaam op onze polikliniek Psychiatrie.

Inhoud van de behandeling

De komende 6 weken neemt u deel aan een dagprogramma gedurende 2 dagen per week, namelijk maandag en donderdag. In dit programma worden behandeldoelen met u vastgesteld die de komende weken centraal zullen staan, met als doel om uw klachten te verminderen.

In het dagprogramma worden diverse therapie onderdelen aangeboden, zoals Cognitieve Gedragstherapie, Probleem Oplossen, Bewegingstherapie en Creatieve therapie. Hieronder leest u meer over de inhoud van deze therapie onderdelen.

Na 3 weken van de behandeling zal er een tussenevaluatie met het behandelteam plaatsvinden om te kijken hoe de behandeling tot dusver verloopt. Ook kunnen de doelen zo nodig worden bijgesteld. Na 6 weken zal er een eindevaluatie plaatsvinden.

De diverse therapeuten hebben geheimhoudingsplicht. Binnen het team van de zorgeenheid Psychiatrie is het wel mogelijk om informatie onderling uit te wisselen.

Informatie over de therapieën

Cognitieve gedragstherapie

Cognitie is een ander woord voor gedachte. In deze vorm van therapie staan gedachten centraal. De algemene doelstelling van deze therapie is om inzicht te krijgen in uw manier van denken, uw gevoelens en de gevolgen die dat heeft op uw gedrag. Er is met name aandacht voor die gedachten die een relatie hebben met uw klachten of de gevolgen van uw klachten. Daarnaast is een doel van de therapie om te leren hoe u zelf invloed kunt hebben op uw gedachten, uw gevoelens en uw gedragingen.

Binnen deze therapie maken we gebruik van een formulier, aan de hand waarvan je de volgende elementen van elkaar kunt onderscheiden en uitpluizen:

- een gebeurtenis;
- wat u tijdens de gebeurtenis denkt (gedachten);
- hoe u zich voelt (gevoel);
- en wat u doet (gedrag).

Dat is de basis van de cognitieve therapie. We noemen dit formulier een gedachterapport of G-schema.

Ook zal er gebruik worden gemaakt van gedragsexperimenten, hiermee leert u of uw gedachten in de praktijk kloppend zijn. U gaat gedragsexperimenten opstellen, die u in uw eigen omgeving uitvoert. Door vaker zo'n gedragsexperiment te doen, doet u nieuwe ervaringen op. Hierdoor leert u bijvoorbeeld dat wat u vreest niet gebeurt of dat andere mensen helemaal niet zo negatief over u denken als u zelf denkt.

De opdrachten die u krijgt als thuiswerk vormen een belangrijk onderdeel van het programma.

Bewegingstherapie

Het doel van dit therapie onderdeel is om letterlijk in beweging te komen en even uit je hoofd en uit je gedachten te zijn, waardoor u weer beter in uw vel komt te zitten. We passen de activiteit aan op uw fysieke mogelijkheden. De therapie kan plaatsvinden in de gymzaal van de afdeling of dmv een wandeling buiten in het Leijpark (vlakbij het ziekenhuis).

Beeldende therapie

In deze therapie werkt u met materialen als papier, klei en verf. Tijdens het werken en door te kijken naar het gemaakte werkstuk, staan we stil bij wat voor gevoel dit oproept. Ook kijken we naar het verband hoe u in het dagelijkse leven met zaken omgaat. Op deze manier kunt u leren uw gevoel te uiten, oefenen in het anders omgaan met problemen en het leren accepteren dat er dingen zijn die u niet kunt veranderen. Voor de therapie heeft u geen ervaring nodig in het werken met beeldende materialen.

Er is ook een mogelijkheid voor het "Ouder en Kind uur", zie voor meer informatie de folder.

Oplossingsgericht werken

Wie met een probleem zit, maakt zich zorgen en wil graag een oplossing. Een probleem is eigenlijk een wens om iets te veranderen en wordt daarmee een uitdaging. Maar wat verander je?

Oplossingen vinden is iets anders dan problemen oplossen: oplossingsgericht werken richt zich niet op het probleem, maar stelt de vragen; "Wat wil je voor het probleem in de plaats? Wat is je doel? Wat gaat er goed?" en "Wat werkt wél?"

Het verleden is onveranderbaar, dus richt oplossingsgericht werken zich op de toekomst. U formuleert een doel, bedenkt oplossingen en voert deze uit.

Informatie over de groep

Er is sprake van een open groep; instroom kan elke week plaatsvinden. We verwachten van u dat u iedere maandag en donderdag deelneemt van 09.00 - 15.00 uur. Een slechte nachtrust, een sombere stemming of angstklachten zijn juist aanleiding om deel te nemen. Wij nodigen u dan van harte uit juist deze situaties met ons te bespreken om beter om te leren gaan met dit soort moeilijkheden.

Regels en de afspraken voor de dagbehandeling Angst en Stemming

Om de behandeling succesvol te laten verlopen, hebben wij onderstaande huisregels opgesteld:

- Het therapieprogramma start om 9:00 uur en duurt tot 15:00 uur.
- U dient aan alle therapie onderdelen deel te nemen.
- U dient op tijd aanwezig te zijn bij de therapieën.
- De therapiedagen zijn maandag en donderdag.
- Voor het onderdeel Bewegingstherapie is het raadzaam om makkelijk zittende kleding (sportkleding) en sportschoenen mee te nemen.
- We verwachten van u een actieve en constructieve bijdrage in de therapieën om zoveel mogelijk profijt te hebben van de behandeling.
- Na 3 weken wordt de voortgang van uw behandeling besproken in het behandelteam.
- Geplande afwezigheid graag tijdig melden bij Rik Adrianow.

- Individuele afspraken (incl, gesprekken met andere specialisten in het ETZ) buiten de tijden van de dagbehandeling plannen.
- Alle therapeuten maar ook u en uw groepsleden hebben een geheimhoudingsplicht ten opzichte van de informatie die u in de groep aan elkaar verstrekt. De therapeuten mogen binnen het behandelteam informatie aan elkaar uitwisselen.
- In het kader van het therapeutisch proces en de veiligheid is het dringende advies om buiten de therapie geen (social media) contact met elkaar te hebben.
- U bent zelf verantwoordelijk voor uw eigendommen. Wij raden u af om kostbaarheden mee te nemen. Er kan eventueel gebruik gemaakt worden van kluisjes.
- Het is verboden film of fotomateriaal te publiceren.
- Aan het eind van de behandeltime dient de groepsruimte netjes opgeruimd achter gelaten te worden. Dit is een verantwoordelijkheid van de groep.
- Voor een broodmaaltijd tussen de middag wordt gezorgd. Koffie en thee kunt u uit het automaat halen. Eten, drinken en roken is tijdens de therapie-uren niet toegestaan.
- Het gebruik of bezit van alcohol en drugs is niet toegestaan, even als het onder invloed verkeren daarvan.
- Wij vragen u uw mobiele telefoon uit te zetten tijdens de therapietijden.
- Indien u schade heeft aangericht bent u verantwoordelijk voor de kosten.

Nazorg

Na de afronding van de dagbehandeling Angst en Stemming zult u terug worden verwezen naar uw behandeld psychiater.

Klachtenprocedure

Als u een klacht hebt met betrekking tot de dagbehandeling angst en stemming dan kunt u dit aangeven bij dhr. R. Adrianow, GZ-psycholoog. Als u er samen niet aan uit komt verwijzen wij u naar de folder "klachtenregeling" van het ziekenhuis die u kunt ophalen bij het secretariaat van de poli psychiatrie.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00
Secretariaat Psychiatrie: (013) 221 03 50

Locatie ETZ Elisabeth
Hilvarenbeekseweg 60
5000AC TILBURG
Route 84 Locatie

ETZ TweeSteden
Route 99