

Groepspsychotherapie CGT

De Groepspsychotherapie CGT is een behandelgroep voor mensen met een diversiteit aan klachten. Angstklachten, stemmingsklachten, maar ook klachten in het contact met anderen kunnen een reden zijn om te gaan deelnemen aan dit programma. De verwijzing vindt plaats via één van de medewerkers van de zorgeenheid psychiatrie.

Na aanmelding door één van hen zal een intakegesprek met u plaatsvinden door de behandelend gezondheidszorgpsycholoog (i.o. tot klinisch psycholoog).

Inhoud van de behandeling

Samen met u worden behandeldoelen opgesteld met als doel om uw klachten te verminderen. Diverse behandelonderdelen zijn aanwezig: cognitieve groepstherapie, beeldende therapie, bewegingstherapie en oplossingsgerichte therapie. De behandeling vindt op maandag en donderdag ochtend (9.00-12.30 uur) plaats en wordt begeleid door diverse therapeuten. Gedurende de behandeling is het mogelijk om het contact met uw behandelend psychiater te behouden. De therapeuten hebben geheimhoudingsplicht. Binnen het team van de zorgeenheid psychiatrie is het wel mogelijk om informatie onderling uit te wisselen.

De duur van de behandeling

De behandelduur is maximaal 9 maanden. Tussendoor worden iedere 6 weken evaluaties gepland. Hier wordt feedback gegeven over de afgelopen periode en gekeken of verlenging van de behandeling zinvol en/of wenselijk is. U komt in een groep waarin minimaal drie en maximaal acht mensen aanwezig zijn. Voor het gevoel van veiligheid in de groep en om zoveel mogelijk te kunnen profiteren van de behandeling is het belangrijk om **altijd** aanwezig te zijn.

Plaats

De groepspsychotherapie CGT vindt plaats in de therapieruimtes van de dagbehandeling psychiatrie bij de MPU (route 84).

Programma op maandag:

08.45 - 09.00 uur: Inloop en ontvangst, verzamelmoment evaluatieformulier, huiswerk CGT, oplossingsgericht werken.

09.00 - 10.30 uur: Beeldende therapie, door vaktherapeut Anne Schatorjé

10.30 - 11.00 uur: Pauze

11.00 - 12.30 uur: Oplossingsgericht werken, door sociotherapeut Jac van Weerelt

Programma op donderdag :

08.45 - 09.00 uur : Inloop en ontvangst, verzamelmoment evaluatieformulier, huiswerk CGT, oplossingsgericht werken

09.00 - 10.30 uur : Cognitieve gedragstherapie, door psycholoog Lisanne Kleemans en Marjan Traa

10.30 -11.00 uur : Pauze

11.00 - 12.30 uur : Bewegingstherapie, door vaktherapeut Olga Wijlaars

Klachtenprocedure

Indien u een klacht heeft kunt u dit aangeven bij mw L. Kleemans of uw eigen psychiater. Indien u er samen niet uit komt verwijzen wij u naar de folder "klachtenregeling" van het ziekenhuis die u kunt ophalen bij het secretariaat van de poli psychiatrie.

Financiering

Voor informatie met betrekking tot de financiering van uw behandeling verwijzen wij u naar uw eigen ziektekostenverzekeraar.

Belangrijke telefoonnummers:

Secretariaat psychiatrie : 013-2210350

Sociotherapeut Jac van Weerelt : 0 13-2213364

Regels en afspraken

Om de behandeling zo goed mogelijk te laten verlopen zijn er een aantal regels opgesteld, waarop wij u attent willen maken:

1. We verwachten van u een actieve bijdrage in de therapieën.
2. Om de 6 weken wordt de voortgang van uw behandeling besproken.
3. U dient op tijd aanwezig te zijn bij de therapieën waaraan u deelneemt.
4. In het geval van ziekte vragen wij u om 's morgens tussen 8.30 - 8.45 uur te bellen naar Jac van Weerelt. Indien niet bereikbaar, dan naar het secretariaat.
5. Indien u dringend behoefte heeft om buiten de uren van het programma contact te hebben met één van de behandelaars dan kunt u dit via het secretariaat aanvragen. Zij zullen u dan doorverbinden of afspreken wanneer u wordt teruggebeld.
6. Wij vragen u om uw individuele afspraken (incl. gesprekken met artsen) buiten de tijd van het groepsprogramma te plannen.
7. In principe bent u altijd aanwezig. Indien de continuïteit van uw behandeling in gevaar komt als gevolg van verzuim zal het team zich beraden over de voortgang van uw behandeling.
8. 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.
9. In het kader van het therapeutisch proces en de veiligheid is het dringende advies om buiten de therapie geen contact met elkaar te hebben.
10. U bent zelf verantwoordelijk voor uw eigendommen. Wij raden u af om kostbaarheden mee te nemen.
11. Het is verboden film of fotomateriaal te publiceren.
12. Aan het eind van de therapie dient de groepsruimte netjes opgeruimd achter gelaten te worden. Dit is een verantwoordelijkheid van de groep.
13. Er wordt gezorgd voor een middagmaaltijd. Koffie en thee kunt u uit het automaat halen. Eten en drinken is tijdens de therapie-uren niet toegestaan.
14. Het gebruik of bezit van alcohol en drugs is niet toegestaan, even als het onder invloed verkeren daarvan.
15. Wij vragen u uw mobiele telefoon uit te zetten tijdens de therapietijden.
16. Voor lichamelijke klachten dient u zich tot uw huisarts of psychiater te wenden. U bent zelf verantwoordelijk voor het innemen van uw voorgeschreven medicatie.
17. Indien u schade heeft aangericht bent u zelf verantwoordelijk voor de kosten.
18. Tevens vragen wij u toestemming om informatie met betrekking tot de behandeling te verstrekken aan uw verwijzer c.q. huisarts.

Cognitieve gedragstherapie (CGT)

U komt in aanmerking voor cognitieve gedragstherapie. 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. Daarnaast is een doel van de therapie om te leren hoe u zelf invloed kunt hebben op uw gedachten, uw gevoelens en uw gedragingen.

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. Je formuleert een doel, bedenkt oplossingen en voert deze uit.

Beeldende therapie

In deze therapie werk je 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 wat de link is met hoe je met in het dagelijkse leven met dingen omgaat. Op deze manier kun je leren je gevoel te uiten, oefenen in anders met problemen omgaan, je ontwikkelen of leren accepteren dat er dingen zijn die je niet kunt veranderen. Voor de therapie heb je geen ervaring nodig in het werken met beeldende materialen.