

Pre-therapiegroep

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN

Wat is de pre-therapiegroep?

De pre-therapiegroep is een groepsprogramma waarin je kunt kennismaken met verschillende groepstherapievormen zoals die worden aangeboden in het behandelprogramma waarnaar jij bent verwezen (dagbehandeling of ambulante groepspsychotherapie). Je hebt dus al een (verlengde) intake en adviesgesprek gehad en waarschijnlijk ook al een psychologisch onderzoek. De pre-therapiegroep bestaat uit sociotherapie en non-verbale therapie. Deze therapievormen worden verderop in deze folder kort toegelicht. De duur van de pre-therapiegroep proberen we te beperken tot 4 weken, het liefst direct voorafgaand aan jouw start aan de behandelgroep.

Wat is de bedoeling van de pre-therapiegroep?

Op de eerste plaats is de pre-therapiegroep een programma om te wennen aan groepstherapie. Dit betekent dat je in deze groep kunt nagaan of behandeling middels groepstherapie ook daadwerkelijk bij jou past. De praktijk leert dat groepstherapie niet altijd even makkelijk is en dat het nuttig is om hier eerst ervaring mee op te doen. Jouw eigenlijke behandeling in het groepstherapieprogramma waarvoor je geïndiceerd bent, begint dus nog niet in deze groep. Je zult in de pre-therapiegroep zicht op een aantal therapievormen krijgen om van daaruit te kunnen bepalen of je verder wilt met behandeling binnen de uiteindelijke groepstherapie. Ook kun je gaan ervaren hoe groepsdynamiek werkt. Aangezien de verschillende ambulante groepstherapieprogramma's vaak langdurig en intensief zijn, vinden we het erg belangrijk om van tevoren goed in te schatten of een dergelijke investering voor jou kans van slagen heeft. Er wordt tijdens de pre-therapie vanuit het behandelteam dan ook samen met jou verder gekeken of de groepsbehandelingen ook daadwerkelijk aansluiten bij jouw hulpvraag en mogelijkheden. Tot slot kan in de pre-therapiegroep wachttijd overbrugd worden tot aan het instromen in de groepsbehandeling waarvoor je geïndiceerd bent.

Het kan gebeuren dat in de pre-therapiegroep blijkt dat een groepstherapieprogramma (toch) niet bij jou past, dat wil zeggen dat de kans van slagen van behandeling te laag is. Ook kan het dat je zelf afziet van groepstherapie. In dit geval wordt er een individueel gesprek gepland en bekeken welke mogelijkheden er verder zijn. Je huisarts/verwijzer zal hierover geïnformeerd worden, evenals wanneer je wel verder gaat met een van onze andere behandelprogramma's.

Wat kan ik verwachten in de verschillende therapievormen in de pre-therapiegroep?

In de pre-therapiegroep maak je kennis met sociotherapie en non-verbale therapie. Deze therapievormen worden kort toegelicht

Sociotherapie

In de sociotherapie van de pre-therapiegroep komen de afdelingsregels en de manier van werken binnen de groepstherapieën aan de orde. Verschillende therapievormen uit de behandelgroepen van het ambulante therapieprogramma zullen besproken worden (bijvoorbeeld elementen uit dynamische interpersoonlijke therapie). Soms wordt er in de pre-therapiegroep gewerkt met een thema (sociaal netwerk, daginvulling, etc.). Ook krijg je in de sociotherapie te horen op welk momentje in kunt stromen in de behandelgroep waarvoor je geïndiceerd bent.

Verder is in de sociotherapie jouw dagelijks leven het uitgangspunt, het is de bedoeling dat je zelf tijd en aandacht vraagt om thema's/situaties in te brengen. Verder is het van belang om te onderzoeken of je veranderingen wil aanbrengen in jouw leefstijl om de kans van slagen van jouw therapie te vergroten (bijvoorbeeld stoppen met gebruik van drugs of alcohol, een beter dag-nachtritme).

Psychomotorische therapie (PMT)

Dit is een ervaringsgerichte therapie waarin zowel de bewegingen van het lichaam als het lichaam zélf worden ingezet om te komen tot meer zelfkennis en verandering. Zowel lichaams- als bewegingsgerichte oefenvormen worden aangeboden vanuit o.a. sport en spel, drama, dans, yoga, judo, ACT, mindfulness en ademhalings- en ontspanningsmethoden. Er wordt stilgestaan bij en uiting gegeven aan wat de oefeningen oproepen aan lichamelijke signalen en klachten bij de patiënt én in relatie tot de ander. Tevens wordt gekeken naar wat de emotionele betekenis hiervan kan zijn. Verschillende thema's die aan bod komen zijn; zelfbeeld, ontspanning, samenwerking, vertrouwen, kracht, afstand/nabijheid, grenzen/drempels, non-verbale communicatie, emotieregulatie, etc. PMT biedt de ruimte om in een veilige omgeving in contact met anderen te komen tot nieuwe, corrigerende ervaringen en te oefenen met nieuw gedrag.

Vragen

Voor vragen over de inhoud van het programma, deelname of andere vragen, kunt u terecht bij mevrouw E. Beijer (klinisch psycholoog-psychotherapeut, hoofdbehandelaar van de psychotherapeutische dagbehandeling).

Zorgeenheid Psychiatrie, locatie Noord
Route 99
Dr. Deelenlaan 5
5042 AD Tilburg
Tel: 013- 2210350
Fax: 013- 2210352
Mail: secpsychiatrie@tsz.nl
I: www.etz.nl