



# Behandelprogramma Zelfherstel

Deze folder geeft u informatie over het behandelprogramma Zelfherstel. Met dit driedaagse programma werkt u zelf mee aan het herstel van uw gezondheid door factoren die uw psychiatrische problemen in stand houden actief aan te pakken. Met het programma leert u een aantal vaardigheden aan die u nodig heeft om met veerkracht te kunnen reageren op moeilijkheden die het leven nu eenmaal met zich meebrengt. Tegelijk maakt u een begin met afstand nemen van gewoonten en patronen in doen en denken die uw gezondheid en herstel in de weg zitten. Hierdoor wordt u meer weerbaar en voorkomt u mogelijk terugval in oude patronen. Naast deze algemene doelen zijn er ook persoonlijke doelen waar u aan kunt werken.

## Werken in een groep

In dit programma maakt u gebruik van kennis en kunde van de therapeuten, maar ook van de ervaring en oplossingen van uw groepsgenoten met wie u in deze periode veel zult delen. Samenwerken en oefenen wordt afgewisseld met het ontwikkelen van eigen activiteiten omdat u het geleerde uiteindelijk toch alleen in de praktijk gaat brengen. We brengen u weer in contact met uw eigen kwaliteiten en mogelijkheden en ook de valkuilen daarbij krijgen aandacht om te voorkomen dat u weer vastloopt. Door al deze ervaringen te delen met groepsgenoten ontstaat er vaak een hecht gezelschap waarvan u zich in de laatste weken weer los gaat maken.

## Meer over het programma

Het programma duurt maximaal 12 weken, 3 dagen per week.

Vooraf aan het Zelfherstelprogramma volgt u meestal het diagnostiekprogramma (3 weken, 2 dagen per week).

Het is ook mogelijk om te starten terwijl u op de MPU bent opgenomen.

Voor de poliklinische deelnemers is de SPV de contactpersoon. Hij of zij geeft u informatie over het programma. Hij of zij houdt gedurende de deeltijd contact met u en zal ook aandacht hebben voor u in relatie tot uw belangrijkste naaste(n).

Op gezette tijden spreekt u uw psychiater, de hoofdbehandelaar. Hij of zij kijkt naar alle facetten van de behandeling en het effect daarvan op uw gezondheid.

Patiënteninformatie wordt met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie.

U kunt aan deze uitgave geen rechten ontlenen.

© Gelre ziekenhuizen  
www.gelreziekenhuizen.nl



## Aanleren van vaardigheden en vergroten van kennis

Het programma gaat vooral om het versterken van het vertrouwen in uzelf door te werken aan de volgende vaardigheden:

- Communicatieve vaardigheden: ben ik voldoende duidelijk en luister ik goed?
- Reguleren van gevoelens: laat ik anderen wel zien wat ik voel? Overdonder ik anderen met mijn emoties? Wat helpt mij op lange termijn het beste?
- Assertieve vaardigheden: kom ik voor mijzelf op, blijf ik te bescheiden of word ik te snel boos?
- Verbeterde mentale conditie: hoe kan ik zelf werken aan verbeteringen door mijn manier van denken te beïnvloeden
- Werken aan een betere lichamelijke conditie om weerbaar en veerkrachtig te zijn.
- Weer bewust plannen en uitvoeren van de planning, aanpakken en niet vermijden.

Ook wordt uw kennis over leefstijlen verbreed. Daarbij komen de volgende onderwerpen aan de orde: gezond eten, slaaphygiëne, beweging, sociale contacten, vermindering van te veel prikkels en afzien van verslavende middelen en gewoonten. Al deze vaardigheden dragen bij aan het verbeteren van de kwaliteit van uw leven en aan het dichterbij brengen van de doelen die u stelt in de therapie. Samen met uw groepsgenoten, die u kunt beschouwen als sparringpartners, kunt u deze moeilijke periode in uw leven wellicht ombuigen tot iets waar u positief op terug gaat kijken. De behandeling brengt u weer nieuw evenwicht en maakt u weerbaarder.

## Programmaonderdelen

### Leefstijl

In het Zelfherstel programma is een belangrijke rol weggelegd voor het onderdeel leefstijl. Omdat psychiatrische klachten vaak mede in stand worden gehouden door bepaalde gewoontes en overtuigingen die belemmerend werken en leiden tot eenzaamheid en afnemende motivatie om er zelf wat aan te doen.

Dit programmaonderdeel biedt ondersteuning bij het maken van gezonde keuzes.

Eten, drinken, slapen, bewegen, vrijetijdsbesteding en sociale interactie zijn stuk voor stuk gebieden waar vaak winst te behalen valt maar waar het ontbreekt aan vertrouwen, lef en geloof in eigen kunnen om de cirkel te doorbreken.

### Psychomotorische therapie

Psychomotorische therapie (PMT) maakt gebruik van alledaagse bewegingen. De aangeboden bewegingsvormen zijn bedoeld ter ontspanning en ter inspanning. Hiermee werkt u aan het bepalen en verleggen van uw persoonlijke grenzen in een groepssituatie.





## Ontspanning

Onder invloed van stress en spanning kan het voorkomen dat u verschillende klachten ervaart, waaronder piekeren, slecht slapen en toename van angsten.

Ontspanningsoefeningen kunnen hier een positieve invloed op hebben. Ze helpen bij het verleggen van uw aandacht maar ook bij de afname van zowel fysieke spanning als geestelijke spanning. Er worden diverse oefeningen aangeboden die u ook thuis kunt toepassen. Waardoor bijvoorbeeld inslapen vergemakkelijkt.

## Beeldende therapie

Plannen, organiseren en structureren van een creatieve activiteit gaan hier samen met soms meer emotionele persoonlijke onderwerpen. Bij het groepswerk wordt er op een speelse manier geoefend met bijvoorbeeld afstand en nabijheid, ruimte innemen en voor jezelf opkomen.



## Drama therapie

Binnen dramatherapie wordt geoefend met diverse sociale vaardigheden, zoals het stellen van grenzen en opkomen voor uzelf. Belangrijke doelen zijn zelfstandigheid vergroten en het gevoel van eigenwaarde versterken. Succeservaringen en spelplezier zijn van belang.

## Een multidisciplinair team

Tijdens uw behandeling heeft u met diverse professionals te maken:

### De psychiater

Hij of zij is de hoofdbehandelaar. Met de psychiater maakt u een behandelovereenkomst op. Hij of zij voert de regie over uw behandeling. En is ook degene die medicatie voorschrijft en de werking daarvan in de gaten houdt.



## **De Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige (SPV)**

Gedurende het Zelfherstel-programma zal de SPV gesprekken hebben met u waarbij ook uw partner of andere naastbetrokkene(n) uitgenodigd kunnen worden. Dit is nodig om aandacht te hebben voor de onderlinge relaties, familieomstandigheden en het in kaart brengen van de sociaal-maatschappelijke situatie (werk, financiën etc.). De SPV heeft ook aandacht voor het effect van uw klachten op bijvoorbeeld uw partner of gezinsleden. Dit alles geeft inzicht in welke factoren een positief beschermende of juist negatieve rol spelen in het voortbestaan van uw klachten. Zo nodig kan de SPV met u meedenken over praktische oplossingen. Hij of zij kan u bijvoorbeeld bijstaan in het aanvragen van hulp of voorzieningen.

## **De vaktherapeuten**

De psychomotorische therapeut, de beeldende therapeut en de dramatherapeut zijn ieder met hun eigen materiaal en methodes bezig om u en uw leerproces in beweging te krijgen, met een heel arsenaal aan activiteiten.

Tenslotte... wenst het behandelteam u een goed herstel en een goed en leerzaam profijt van dit aanbod!

## **Meer weten**

Heeft u vragen of wilt u meer weten, neem dan contact op met polikliniek Psychiatrie van Gelre ziekenhuizen Apeldoorn. De polikliniek is bereikbaar op:

- maandag t/m vrijdag 8.30 - 12.30 en 13.30 - 16.00 uur
- Tel: 055 – 581 82 35

Bent u tijdens de deeltijdbehandeling ziek of verhinderd, neem dan contact op met de polikliniek Psychiatrie via het hierboven genoemde telefoonnummer.