



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. U krijgt 3 dagen per week 3 activiteiten per dag. U start poliklinisch na een intake of na een programma dat hieraan vooraf ging.

Het is ook mogelijk dat u start terwijl u nog in de kliniek bent opgenomen.

Voor de poliklinische deelnemers is de casemanager de contactpersoon. Hij of zij geeft u de nodige informatie en neemt uw wensen en opmerkingen mee naar het multidisciplinair overleg (MDO) en koppelt de uitkomsten uit het overleg aan u terug. Op gezette tijden spreekt u uw psychiater, de hoofdbehandelaar. Hij of zij kijkt naar alle facetten van de behandeling en hun effect op uw gezondheid. Als blijkt dat u niet kunt profiteren van het programma wordt het programma eerder stopgezet.

U krijgt voorafgaand een zogenaamd procesboek. Daarin vindt u het weekrooster, deze folder met uitleg en een aantal regels.

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 mij zelf 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 niet vermijden.

Ook wordt met behulp van deskundige gastsprekers uw kennis over leefstijlen verbreedt. Daarbij komen de volgende onderwerpen aan de orde: gezond eten, slaaphygiëne, beweging, 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 stoornissen vaak in stand worden gehouden door gewoontes en overtuigingen die belemmeren 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.

Wekelijks werken wij aan één van de genoemde leefstijlgebieden waarbij een ter zake kundige spreker het weekthema inleidt. De andere therapieën stemmen vervolgens af op dit weekthema.

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.





Loopgroep

Al naar gelang uw conditie en geoefendheid dit toelaat, loopt u hard of wandelt u op een eigen tempo. Het zoeken naar en respecteren van de eigen fysieke grens is belangrijk en tevens een aanzet om gezond bewegen in uw dagelijkse routine op te nemen.

Beeldende therapie

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



Drama therapie

Dit is een groepsactiviteit waarin wordt geoefend met diverse sociale vaardigheden, zoals het stellen van grenzen en opkomen voor jezelf. Om de zelfstandigheid te vergroten en het gevoel van eigenwaarde te 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 casemanager

Hij of zij is de verbindingspersoon tussen u en het behandelteam. De casemanager houdt u op de hoogte van het behandelplan en u kunt uw wensen, vragen en klachten aan hem of haar overbrengen. Bovendien vertegenwoordigt de casemanager uw stem in het multidisciplinaire overleg, de behandelbespreking (1 x per drie weken).

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.

De sociaal psychiatrisch verpleegkundige

De SPV heeft aandacht voor uw directe sociale omgeving zoals uw partner, gezin en werkomgeving.



De SPV heeft contact met andere instellingen en instanties die voor u van belang kunnen zijn.

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

