Deeltijdbehandeling PAAZ (Interactief, inzichtgevend, steunend en reparerend)

Patienteninformatie PAAZ

Deeltijdbehandeling PAAZ

(Interactief, inzichtgevend, steunend en reparerend)

Inleiding

Heb je langere tijd psychische problemen? Hebben eerdere behandelingen je onvoldoende geholpen? Loop je jezelf telkens weer voorbij en put dit je uit? Durf jij geen intieme relatie aan te gaan omdat je bang bent verlaten of gekwetst te worden? Cijfer jij je altijd weg in vriendschappen? Voelt een klein puntje van kritiek als een mislukking? Dan is deeltijdbehandeling misschien iets voor jou.

Deze folder geeft informatie over de deeltijdbehandeling van de psychiatrische afdeling van het Bravis ziekenhuis, locatie Bergen op Zoom.

De deeltijdbehandeling bestaat uit vier dagdelen per week, verdeeld over de week.. De behandelduur is maximaal 6 maanden. Je beschikt na 1 maand deelname over 4 vrij op te nemen dagdelen.

Aanmelding en intake

De huisarts verwijst je door naar de afdeling psychiatrie. De psychiater bespreekt de behandelopties met je. Als deeltijd de juiste zorg lijkt te zijn, kom je voor een intake- en kennismakingsgesprek bij de gz-psycholoog en de sociotherapeut van de deeltijdbehandeling. In deze gesprekken verhelderen we je behandeldoelen. We onderzoeken of de problematiek in aanmerking komt voor de deeltijdbehandeling. Ook krijg je praktische informatie.

Behandeling

De behandeling is groepsgericht. Een multidisciplinair behandelteam gaat een half jaar naast jou staan. Eenmaal per twee weken heb je een individueel gesprek met de regiebehandelaar van de deeltijd (gz-psycholoog).

In een therapiegroep gebeuren dingen in contact met anderen die vergelijkbaar zijn met het gewone leven. Mensen zeggen dingen en doen dingen vanuit hun eigen persoonlijkheid en levensgeschiedenis die anderen beïnvloeden. Daarin kun je herkenning en steun tegenkomen maar ook gevoelens van boosheid, verdriet of genegenheid. Je leert in de groep over jouw gevoel, denkwijze en gedrag en oefent met nieuw gedrag. Tijdens de bijeenkomsten is er ook afwisselend aandacht voor de afzonderlijke deelnemers.

De groep omvat maximaal acht deelnemers. De volgende therapieonderdelen kom je tegen:

- Week- en weekendevaluatie.
- Groepspsychotherapie.
- Ontspanningsoefeningen.
- Individuele therapeutische gesprekken.
- Vaktherapie bestaande uit: muziektherapie, beeldende therapie, dramatherapie en bewegingstherapie. Hier wordt jouw proces vooral non-verbaal benaderd en uitgewerkt.
- Communicatie en Balans (C&B) met hierin de onderdelen sociale vaardigheden, zelfbeeld en zelfaandacht.
- Medicatieconsult bij de psychiater.
- Relatie/gezinsgesprekken op indicatie.
- Individuele non-verbale therapie op indicatie.

Geheimhouding

Alle leden van ons behandelteam hebben geheimhoudingsplicht en geven geen informatie door zonder je toestemming. Omdat veiligheid binnen een groep belangrijk is, wordt van jou verwacht dat je geen informatie over je groepsleden deelt met anderen.

Verwachtingen

Dat je tijd en ruimte maakt voor jouw proces, want therapie/verandering is intensief.

Een open en nieuwsgierige houding naar jezelf, jouw groepsgenoten en de verschillende therapieën.

Jouw aanwezigheid is een basisingrediënt voor een goede therapie.

Kosten

Jouw zorgverzekeraar vergoedt de behandeling. Sommige zorgverzekeraars vergoeden ook een deel van de reiskosten.

Patiëntervaringen

Stephan, 38 jaar, getrouwd en vader van 2 (jonge) kinderen in de leeftijd van 4 en 1.

Het begon allemaal met, wat later bleek, paniekaanvallen in drukke en nieuwe ruimtes. Door de jaren heen ontstonden diverse fysieke ongemakken zoals misselijkheid, extreme vermoeidheid, hyperventilatie die steeds erger werden. Deze ongemakken werden steeds heviger en ik kon ze niet meer negeren.

Na een aantal jaren ben ik doorverwezen naar een psycholoog. Ik kreeg behandelingen gericht op de klachten, dus vooral pleisters plakken terwijl ik graag de oorzaak van dit alles wilde weten. Hier werd niet op ingegaan.

Totdat een psychiater begon over de deeltijdbehandeling in het Bravis ziekenhuis. Na veel wikken en wegen en overleg met mijn partner toch maar ja gezegd. En wat is mijn mening veranderd zeg.

De verschillende soorten therapieën hebben mij positief verrast. In het begin onwennig maar toen ik me eraan overgaf maakte het veel los.

Tijdens de therapieën ben ik mezelf echt wel tegen gekomen, tranen gelaten tijdens de groepsgesprekken en door mijn deelgenoten op de rem getrapt.

Maar wat ik iedereen wil meegeven; zet je gêne opzij, geef jezelf de tijd en ruimte en je zult merken dat jij er toe doet en dat jij aan jezelf kunt werken. Zonder veroordeling of negativiteit. Met hulp van iedereen die op welke manier dan ook betrokken is bij de deeltijd kom je er.

Als je deze kans krijgt, pak hem dan met beide handen. Ik heb nog geen fijnere ervaring gehad met welke vorm van therapie dan ook.

Het einde van de deeltijd is voor mij juist een start geweest van een nieuw begin.

Monique, 60 jaar, getrouwd, lerares, moeder van 2 kinderen en oma

Een groepsgerichte behandeling? Allemaal mensen met hun eigen problemen? Vaktherapie? Muziek maken? Drama? Niets voor mij. Vol vragen en vooral vol vooroordelen ging ik de deeltijd in.

De eerste weken was het nog meer wennen dan ik mij had voorgesteld. Ik moest het meeste wennen aan muziektherapie. Ook drama was in het begin een echt drama, want jezelf blootgeven bij improvisaties is nou niet echt mijn sterkste kant. Wanneer ik erg emotioneel was geworden bij een vaktherapie, was er direct daarna in de huiskamer de verpleegkundige.

Wat me opviel was dat ik mijn verhaal kon vertellen, dat er aandacht was voor mij. De groepleden stelden me op een geheel eigen wijze vragen. Voor mij was het een goede stap op weg naar herstel. Gedurende de maanden ben ik deze deeltijdbehandeling als een cadeautje gaan beschouwen, een mogelijkheid tot herstel, door hard werken en vol te houden.

Klachten

Als je klachten hebt over je behandeling, horen wij deze graag van je. Als je vindt dat je bij de directe behandelaars geen gehoor krijgt, kun je met je klacht terecht bij het Patiënten Service Bureau.

Meer informatie

Op de website vind je uitgebreidere informatie over onze deeltijdtherapie.

Voor vragen kun je op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur contact opnemen met het secretariaat via 088 70 67 854.

De sociotherapeut deeltijdbehandeling is werkzaam op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag en bereikbaar via 088 70 67 627.

04/23