

Deeltijdbehandeling groep 1

Psychiatrie

Algemene informatie

Groep 1 is een 5-daagse groepsbehandeling van Medisch Spectrum Twente, bestaande uit vijf ochtenden.

De deelnemers (ongeveer acht) werken in een samengesteld programma, op verschillende niveaus (denk aan verbeteren structuur, acceptatie) aan hun problemen.

Tijdens de therapieblokken werken de deelnemers in de groep aan hun problemen / doelen met de therapeuten.

Het behandelteam bestaat uit therapeuten, afkomstig uit verschillende disciplines: psychiater (hoofdbehandelaar), verpleegkundige, psycholoog, maatschappelijk werker, psychomotorisch therapeut en activiteitentherapeut. Alle therapeuten hebben affiniteit en ervaring met groepstherapie.

In een therapiegroep gebeuren dingen in het contact met anderen, die vergelijkbaar zijn met het gewone leven buiten de therapie. Mensen zeggen dingen en doen dingen die anderen beïnvloeden en waarbij gevoelens van herkenning, boosheid, verdriet of genegenheid kunnen ontstaan. Omdat alle deelnemers hun eigen persoonlijkheid, levensgeschiedenis en problemen meebrengen, reageert ieder mens op een eigen wijze op de ander, hetgeen voor iedereen een zeer actief en leerzaam proces kan zijn. In deze therapiegroep is er veel aandacht voor de afzonderlijke deelnemers. In een groep kan men dingen van elkaar leren, bijvoorbeeld er zijn voor elkaar en iets betekenen voor de ander. Ook kan er herkenning bij elkaar kunnen zijn, bijvoorbeeld in het werken aan de structuur of assertiviteit.

Het zal niet altijd makkelijk zijn aan de doelen te werken. Verbeteren van structuur, conditie en daginvulling bijvoorbeeld zijn doelen die tijd en inzet vragen. Dan kan het prettig zijn dat uw groepsgenoten min of meer aan dezelfde doelen werken en hetzelfde ervaren. Dit kan steunend zijn.

Wij vragen u te komen op de dagen die afgesproken zijn. Ook als u zich niet lekker voelt, somber of gespannen bent.

Doelen van de deeltijdbehandeling

De doelen die gesteld worden, zijn:

- vergroten inzicht in relatie tussen psyche en lichamelijk functioneren;
- verbeteren conditie en structuur;
- verminderen in stand houdende factoren van lichamelijke klachten;
- terugkeer in het maatschappelijk functioneren.

Aan te leren vaardigheden

Vaardigheden die aangeleerd kunnen worden in het programma zijn:

- structuur;
- herstel dag en nachtritme;
- ontspannende activiteiten;
- herkennen en erkennen van eigen grenzen en die van de ander;
- verbeteren conditie / gezondheid, lichamelijk en psychisch;
- functioneren ondanks beperkingen.

Intake

In het MDO (Multi Disciplinair Overleg) worden afspraken gemaakt met start en stopdatum deeltijdbehandeling. Er wordt gekeken of deeltijdbehandeling passend is en zo ja, welke groep het beste past. Daarna volgt er een afspraak bij de psychiater. Hierbij wordt gekeken naar uw mogelijkheden, maar ook de doelen die u heeft. Voorafgaand aan de start van de behandeling, dienen er (concept)doelen geformuleerd te zijn, globaal gericht op structuur, dag invulling en assertiviteit.

Duur van de behandeling

De gehele behandeling duurt 4 tot 24 weken.

Het programma

Dagopening / dagsluiting

- Doel: Beschrijven huidige situatie en stilstaan bij eigen functioneren van die dag.
- Werkwijze: Eenieder vertelt of er bijzonderheden zijn, bijvoorbeeld betreffende nachtrust, maaltijden, sociale contacten.

Leefstijl

- Doel: Verbeteren van de lichamelijke en psychische gezondheid en conditie door mindful lopen / bewegen.
- Werkwijze: Er wordt onder leiding van de verpleegkundige gelopen; dit gaat volgens de chiwalking / chirunning methode. Daarnaast vragen we van iedereen ook zelf twee keer per week te gaan lopen en de bereidheid om lichamelijke grenzen op te zoeken om de conditie te verbeteren. Chiwalking is een methode die voor iedereen haalbaar is, ook voor mensen met bijvoorbeeld ziektes als COPD, diabetes, fibromyalgie.

Psychomotorische therapie (PMT)

- Doel: Aandacht hebben voor het lichaam in beweging. Inzicht krijgen in de behandeldoelen en het bewegingsgedrag dat daarmee samenhangt. Experimenteren met en ervaren van alternatief (bewegings)gedrag in de verschillende PMT oefensituaties.
- Werkwijze: Bij psychomotorische therapie staat bewegen en het lichamenlijk ervaren centraal. Door middel van verschillende bewegingsvormen kan men ontdekken hoe men zich beweegt (letterlijk en figuurlijk) ten opzichte van zichzelf, zijn lichaam en in contact met zijn omgeving. Daarnaast doet men ervaringen op met het huidige (bewegings)gedrag en kan men oefenen met alternatief bewegingsgedrag aan de hand van diverse PMT thema's. Oefeningen die gebruikt worden binnen de psychomotorische therapie zijn sport en spelvormen en oefeningen gericht op het lichamenlijk ervaren. Samen met de PMT'er worden behandeldoelen vertaald naar de verschillende bewegingsvormen binnen de PMT.
- Wat wordt van u verwacht: Actieve deelname kan er voor zorgen dat u in een ervaring komt, waarin inzicht op eigen handelen en bewegingsgedrag ontstaat. Daarmee zal PMT het meest van waarde voor u zijn. Ook om te kunnen oefenen met alternatief bewegingsgedrag, is het noodzakelijk om actief en betrokken te zijn.

Activiteitentherapie (AT)

- Doel: Verbeteren van uw structuur en conditie. Ontdekken wat uw mogelijkheden zijn, waardoor algemeen functioneren verbetert en de lichamenlijke en psychische klachten het algemeen dagelijks functioneren minder negatief beïnvloeden. Maar ook het versterken van uw zelfvertrouwen en zelfstandigheid.
- Werkwijze: Tijdens de AT momenten stimuleren we u om er achter te komen wat u nodig heeft om weer te kunnen functioneren en deel te nemen in het maatschappelijk leven. We kunnen dit doen door het inzetten van creatief materiaal om zo te ontdekken waar mogelijkheden en onmogelijkheden liggen. Maar ook door het invullen en bijhouden van uw persoonlijk werkblad en gebruik te maken van een weekplanning. Belangrijk in dit blok zijn aspecten als concentratie, het maken van keuzes, zelfvertrouwen vergroten (door uw interesses en mogelijkheden te ontdekken), conditie verbeteren en leren vol te houden of grenzen aan te geven. Daarnaast is er tijdens de activiteitentherapie aandacht voor dagstructuur en

dagbesteding. Door het verleden en heden in kaart te brengen, ontdekken of laten inspireren, kunt u hier zoeken naar een zinvolle invulling van vrije tijd, passende dagbesteding of vrijwilligerswerk.

Wat verwachten wij van u: Dat u zich inzet en meedenkt over wat uw mogelijkheden zijn. Wij gaan er vanuit dat u bereid bent, wanneer dit nodig blijkt, tot het veranderen van uw gedrag en leefstijl.

Maatschappelijk herstel

Doel: Bewust zijn en bezig zijn met de wereld om je heen; zoals:

- relaties, sociale contacten;
- werk, vrijwilligerswerk;
- vrije tijd / dagbesteding;
- financiën;
- wonen.

Werkwijze: Dit kan op verschillende wijzes per keer, bijvoorbeeld door een spel, een creatieve opdracht of een informatieve bijeenkomst.

Wat wordt van u verwacht: Een actieve en betrokken inzet met respect voor uw medegroepsleden.

Groepsregels

Algemeen:

- het kan zijn dat in uw behandelplan afwijkende afspraken worden opgenomen ten opzichte van de afspraken die in de groepsregels staan. De afspraken uit uw behandelplan hebben dan voorrang op de groepsregels;
- tijdens de therapieblokken is het gebruik van mobiele telefoon niet toegestaan, tenzij anders wordt afgesproken;
- tijdens de therapieblokken wordt er niet gegeten of gedronken.

Continuïteit:

- wij verwachten van u dat u het (volledige) aangeboden programma volgt;
- bij ziekte of verhindering meldt u zich af bij de verpleegkundige, tussen 08.45 en 09.00 uur, op telefoonnummer (06) 31 75 13 44. Dit dient alle therapiedagen te gebeuren;
- elk programma onderdeel start en eindigt op de aangegeven tijd. Komt u te laat voor een therapieblok, dan kunt u het desbetreffende blok niet meer volgen. U kunt weer instromen bij het daaropvolgende therapieblok;
- bezoeken aan tandarts, huisarts, instanties e.d. dienen zoveel mogelijk buiten het programma plaats te vinden. Afspraken die de inhoud van de dag beïnvloeden graag 's ochtends melden;
- wanneer u, zonder opgave van reden, meerdere malen afwezig bent, wordt dit met u besproken;
- wanneer u tijdens therapietijd vertrekt, meldt u dit bij de groep en bij de verpleegkundige;
- we vragen bij start aan de groep een deelname van ten minste vier weken, omdat dit de minimale tijd is die nodig is om gedegen te besluiten of de groep wel of niet iets voor u is. Hierna is de opzegtermijn twee weken, reden hiervoor is dat afscheid nemen en afronden van de therapie zowel voor uzelf als voor de groepsleden een belangrijk onderdeel is van de therapie;
- uitval therapeuten. Uitgangspunt is dat we trachten het deeltijdprogramma doorgang te laten vinden bij afwezigheid van therapeuten. Dit is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van allen (therapeuten en patiënten). Als we spreken over uitval, dient er een onderscheid gemaakt te worden in 'voorzienne' en 'onvoorzienne' uitval. Onder onvoorzienne uitval wordt verstaan onverwachte afwezigheid van één van de therapeuten, bijvoorbeeld door ziekte. Onder voorzienne uitval wordt verstaan vooraf bekende afwezigheid van één van de therapeuten, bijvoorbeeld vakantie en dergelijke;
- voorzienne uitval wordt tijdig in het teamoverleg gemeld en er wordt gezamenlijk gekeken naar mogelijkheden om het programma doorgang te laten vinden. Indien na bespreking blijkt dat er geen invulling geboden kan worden, is de teamleider degene die beslist of het programma (onderdeel) uitvalt. Bij onvoorzienne uitval, wordt waar mogelijk voor opvulling gezorgd. De teamleider draagt hier zorg voor.

Vertrouwen:

- het personeel heeft een geheimhoudingsplicht. Ook van patiënten verwachten wij dat zij geen informatie over andere patiënten aan derden verstrekken;
- wij en uw groepsgenoten vertrouwen erop dat wat besproken wordt in de groep binnen de groep blijft;
- er worden geen lastige situaties besproken buiten de blokken om. Een ieder spreekt elkaar daar op aan;
- wanneer u weggaat uit een blok, is het belangrijk dat u terugkomt om het blok goed af te sluiten;
- wij verwachten van de groepsleden dat zij buiten het groepsprogramma geen omgang met elkaar hebben. Dit geeft ruis en onveiligheid binnen de therapieën. Tevens helpt het u ook om alles binnen de groep te bespreken. Mocht u toch onverhoopt buiten de bijeenkomsten om contact met elkaar hebben, dan vragen wij u dit te bespreken in de groep. Zodat niemand buitengesloten wordt en iedereen weet wat zich afspeelt.

Belangrijke contactgegevens

Voor vragen kunt u terecht op de afdeling of u kunt ons bellen:

- Verpleegunit B4 Psychiatrie, route B41, telefoon (053) 4 87 28 80;

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.