

Deeltijdbehandeling groep 2

Psychiatrie

Algemene informatie

Groep 2 is een tweedaagse groepsdagbehandeling van Medisch Spectrum Twente, waarin een beperkt aantal deelnemers (maximaal 8) in een samengesteld programma, op verschillende niveaus aan hun problemen werkt (denk aan verbeteren vaardigheden, inzicht, doen en ervaren).

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

In de therapie spelen niet alleen de patiënt en de therapeut een rol, maar alle groepsleden. Waar dit passend is, wordt gewerkt met materialen (sport, activiteitentherapie). Tijdens de zitting bespreken / behandelen de groepsleden voor hen belangrijke onderwerpen, gekoppeld aan individuele doelen, met elkaar.

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, angst of genegenheid kunnen ontstaan. Omdat alle deelnemers hun eigen persoonlijkheid, levensgeschiedenis en problemen meebrengen, reageren zij ieder op een eigen specifieke wijze op de ander, wat voor iedereen een zeer actief en leerzaam proces kan zijn. Natuurlijk zal tijdens de bijeenkomsten ook afwisselend aandacht zijn voor de afzonderlijke deelnemers. De ene keer zal de één meer aan bod komen, de andere keer de ander. In een groep kan men dingen van elkaar leren, een voorbeeld voor elkaar zijn en iets betekenen voor anderen. Een therapiegroep kan dan veel bieden door het samenspel van de vele interacties die ontstaan, onderling en met de therapeuten.

Het zal in het begin misschien niet altijd duidelijk zijn hoe deelname aan de groep iets kan veranderen aan de problemen waarvoor u in therapie bent gegaan. Het is belangrijk om vragen en twijfels in de groep te bespreken. Meestal houden deze gevoelens verband met de fase waarin men met elkaar verkeert. Het gaat erom dat u steeds weer, hoe moeilijk dat ook is, probeert zo openhartig mogelijk te zijn. Men kan niet verwachten snel en opeens resultaten te bereiken. Een therapie is geen magisch middel. Meestal bereikt men pas na intensief en geduldig werken de veranderingen die men zoekt.

Werken aan eigen doelen

In een groep werken de verschillende deelnemers elk aan hun eigen doelen. Deze doelen zijn belangrijk om de eigen behandeling richting te geven. Een behandeling levert het meeste op als u bezig bent met zaken die voor u persoonlijk belangrijk zijn om te bereiken.

Heel in het algemeen gaat het vaak om:

- het krijgen van meer inzicht in het eigen psychische functioneren;
- het krijgen van meer inzicht in de relatie tussen psychisch en lichamelijk functioneren.

En van daaruit:

- het verminderen van in stand houdende factoren van lichamelijke klachten;
- het meer naar tevredenheid functioneren in contacten en de maatschappij.

De persoonlijke doelen worden aan het begin van de behandeling verder uitgewerkt en komen gedurende de hele behandeling terug.

Vaardigheden die in het totale programma aan bod komen

In het programma komen de volgende vaardigheden aan bod:

- inzicht ontwikkelen in eigen (psychisch) functioneren;
- ontspanningsvaardigheden;
- ontspannende activiteiten;
- herkennen en erkennen van eigen grenzen;

- functioneren ondanks beperkingen;
- grenshantering gekoppeld aan dagplanning;
- grenshantering in sociaal functioneren;
- deelname aan de maatschappij.

Intake

Voorafgaand aan deelname vindt er een intake plaats. Tijdens deze intake wordt samen met u gekeken waar u in het dagelijks leven tegen aan loopt en wat u wilt bereiken met deelname aan de deeltijdbehandeling. In dit gesprek wordt gekeken of deeltijdbehandeling passend is en zo ja, welke groep het beste bij u past. Hierbij wordt gekeken naar uw mogelijkheden, maar ook naar de doelen die u heeft.

Voorafgaand aan de start van de behandeling dienen er (concept)doelen geformuleerd te zijn. Tevens wordt er een behandelplan met u opgesteld. We vragen bij start aan de groep een deelname van ten minste 4 weken, omdat dit de minimale tijd is die nodig is om gedegen te besluiten of de groep wel of niet iets voor u is.

Duur van de behandeling

De duur van de behandeling is 16 weken.

Het programma

DAGOPENING / DAGSLUITING

Doel: Beschrijven huidige situatie.
Kort stilstaan bij eigen functioneren van die dag.

Werkwijze: Een ieder vertelt hoe hij / zij er bij zit en of er beïnvloedende of belemmerende factoren zijn (geweest) voor die dag.

INZICHT GEVENDE THERAPIE

Doel: Doelstelling van groepstherapie is om meer inzicht te krijgen in de achtergronden en oorzaken van uw problemen / klachten of datgene waarin u vastloopt. Met dat inzicht kunt u nieuw gedrag verwerven door in de groep te oefenen met groepsleden en therapeuten om zo uit te zoeken welk gedrag en manier van omgang met anderen het beste bij u past. Ook kunt u veel leren van uw eigen functioneren in de groep, omdat dit vaak uw eigen aandeel in uw moeilijkheden verheldert.

Werkwijze: Bij groepspsychotherapie is veel afhankelijk van de inbreng van de groepsleden zelf. Soms zullen de psychotherapeuten iets zeggen of iemand iets vragen, maar vaak zullen zij vooral de groepsleden aan het woord laten. Zo nodig interpreteren en verduidelijken zij wat iemand zegt. Er is weinig structuur, ieder kan inbrengen waar hij behoefte aan heeft. De therapeuten scheppen de voorwaarden voor een goed verloop van de therapie. Zij zorgen voor een sfeer waarin groepsleden zich veilig voelen en zich kunnen uiten.

Wat wordt van u verwacht: Actief meedoen: het is gebleken dat dit het meest effectief is. Ook actief luisteren is meedoen, maar daar hoort wel bij, op de ander reageren. Neem kleine risico's in de groep op gebied van je uiten. Gebruik elkaar en de groep, vraag feedback. Ieder heeft zijn blinde vlekken.

Verantwoordelijkheid: ieder is verantwoordelijk voor zijn eigen proces en therapie. Als er iets is wat je tegenhoudt, dan is dat in de groep altijd te bespreken. Dat kan alleen als je het actief inbrengt.

Aandacht en ruimte nemen voor jezelf: probeer dit. Veel groepsleden hebben hier moeite mee. Het is vaak een onderdeel geworden van het probleem. Benoem ook welk gevoel of welke gedachte je tegenhoudt om iets in te brengen.

PSYCHOMOTORISCHE THERAPIE (PMT)

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

ACTIVITEITENTHERAPIE (AT)

- Doel:** Mogelijkheden en kwaliteiten onderzoeken en inzicht krijgen op uw gedrag en uitdagingen om vandaaruit te werken aan uw persoonlijke doelen.
- Werkwijze:** Tijdens de activiteitentherapie wordt u uitgedaagd om te experimenteren met creatief materiaal. Het werken aan een creatieve werkstuk kan veranderingen op gang brengen, inzicht geven in uw persoonlijke situatie en u de mogelijkheid bieden om uitdagingen aan te gaan. Het is een therapievorm waarbij het praten in eerste instantie ondergeschikt is aan het ervaren. Binnen de activiteitentherapie werkt u binnen een groepssetting aan uw persoonlijke doelen.
- Wat wordt van u verwacht:** Een actieve en betrokken deelname. Door uitdagingen aan te gaan geeft u zichzelf een kans om veranderingen op gang te brengen

MAATSCHAPPELIJK HERSTEL / VERPLEEGKUNDIG BLOK

- 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 of door een creatieve opdracht of een informatieve bijeenkomst.
- Wat wordt van u verwacht:** Van u wordt een actieve en betrokken inbreng verwacht met respect voor uw mede groepsgenoten.

WEEKENDBESPREKING

Doel: In de weekendbespreking bespreekt u de door u opgestelde doelen.

Werkwijze: Tijdens uw behandeling zijn er doelen opgesteld die een rode draad vormen. Aan de hand van deze doelen kunt u subdoelen opstellen voor het weekend. U vertelt wat uw doel is het aankomende weekend en koppelt daarna terug hoe het weekend is verlopen. Daarin geeft u aan wat er goed ging het weekend en waar u tegen aan gelopen bent.

Wat wordt van u verwacht: Wij verwachten van u een actieve inbreng. U bespreekt het weekend na aan de hand van de doelen.

MULTIDISCIPLINAIR OVERLEG (MDO)

Eén keer per maand vindt er een overleg plaats met alle disciplines die bij uw behandeling betrokken zijn. Daarin wordt uw voortgang besproken en eventueel het beleid aangepast. Van u wordt een eigen bijdrage verwacht in de vorm van een tussentijdse zelf evaluatie.

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, tenzij anders is afgesproken.

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. Als u meerdere dagen afwezig bent, dient u dit elke therapiedag opnieuw door te geven;
- Bij vier of minder deelnemers is er een aangepast programma. Dit om de belasting niet te groot te maken. Bij twee deelnemers vindt er geen bijeenkomst plaats. Er kan dan niet gesproken worden van groepstherapie. Het is dus belangrijk om aanwezig te zijn;
- 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 'voorzien' en 'onvoorzien' uitval. Onder onvoorzien uitval wordt verstaan onverwachte afwezigheid van één van de therapeuten, bijvoorbeeld door ziekte. Onder voorzien uitval wordt verstaan vooraf bekende afwezigheid van één van de therapeuten, bijvoorbeeld vakantie;
- Voorzien 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, kan de beslissing genomen worden, dat de therapie vervalft. Bij onvoorzien uitval, wordt waar mogelijk voor opvulling gezorgd.
- Spreekuur. Het streven is om gemiddeld één keer per maand een gesprek te hebben met de psychiater/verpleegkundig specialist. Daarin bespreekt u uw doelen, medicatie of andere zaken die betrekking hebben op uw behandeling. U regelt zelf een afspraak bij de psychiater;
- Medicatie. Recepten regelt u in het spreekuur met de behandelend psychiater of via verpleegkundige.

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) 487 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.