



Behandelgroep

voor jongvolwassenen met
psychische en/of sociale problemen

Afdeling Psychiatrie en Medische
Psychologie

Locatie Purmerend/Volendam

Voor wie?

Voor jongvolwassenen tussen 18 - 25 jaar met psychische en/of sociale problemen.

Het doel?

De bedoeling van de behandelgroep is om met behulp van verschillende therapieën jouw huidige situatie en functioneren te verbeteren. Het streven is dat je meer duidelijkheid en inzicht krijgt in de mogelijkheden die je hebt. Zo kun je stap voor stap aan de slag om je leven weer in de gewenste richting te krijgen. De groep, de therapieën en eventueel medicatie ondersteunen jou hierbij.

In samenwerking met jou wordt een behandelplan opgesteld. Dit evalueren we regelmatig, waarna het schriftelijk wordt bijgesteld. Hiervan krijg je een kopie.

Ons aanbod

- Individuele gesprekken
- Systeemgesprekken (met partner, ouders, belangrijke anderen)
- Psychologisch onderzoek
- Medicatie (indien nodig)
- Groepstherapie

Wanneer?

De groepstherapie is gepland op twee vaste dagen in de week.

De individuele en systeemgesprekken worden in overleg gepland.

De gemiddelde behandelduur is een half jaar tot een jaar.

Waarom een groep?

De meeste mensen zullen niet direct kiezen voor een groep. Schaamte of angst om over jezelf te praten speelt daarbij vaak een rol. De ervaring is echter dat het zijn onder lotgenoten een positief en motiverend effect heeft.

Je bent niet meer de enige met problemen. Bovendien kun je in een groep ook oefenen met nieuw gedrag, zoals zeggen wat je denkt of voelt. Vaak merken jongeren dat de reacties daarop veel positiever zijn dan zij voorheen dachten.

Welke groepstherapieën kan je verwachten?

Weekopening

Iedereen staat stil bij de afgelopen dagen en het weekend dat geweest is. Zo blijven de therapeuten en groepsleden op de hoogte van wat er bij een ieder speelt en kan je het zelf even kwijt.

Psychomotorische Therapie (PMT)

Deze therapie biedt de mogelijkheid om via (sportieve) opdrachten en oefeningen stil te staan bij jezelf. Je wordt je bewuster van hoe je beweegt, hoe je samenwerkt en hoe je je daarbij voelt. Je kunt oefenen met ander gedrag dan je gewend bent.

Kookgroep

Per week zijn twee personen uit de groep verantwoordelijk voor het menu. Vanuit het ziekenhuis is een bepaald budget waarmee de boodschappen worden gedaan. In de keuken van de dagbehandeling wordt gekookt, waarna gezamenlijk wordt gegeten. Naast de gezelligheid is het ook bedoeld om te oefenen. Samen koken, op- en afruimen betekent ook samenwerken. Het is de bedoeling dat er gevarieerd en gezond wordt gekookt.

Sociale vaardigheidstraining

In deze training wordt geoefend. Door het naspelen van situaties kun je oefenen met verschillende vaardigheden. Voorbeelden zijn: een praatje maken, reageren op complimenten, omgaan met kritiek en het uiten van boosheid.

Doelen en themabespreking

Hierin stel je voor jezelf wekelijks een klein doel. Op die manier leer je stap voor stap lastige situaties aan te pakken.

Aan de hand van een thema gaan we met elkaar in gesprek. Voorbeelden van thema's: dagbesteding, omgaan met geld, alcohol en drugsgebruik, seksualiteit, vriendschap.

Cognitieve Gedragstherapie

Jouw manier van denken staat in deze therapie centraal. Door stil te staan bij een situatie leer je onderscheiden wat je voelt en wat je denkt.

Het idee erachter is dat gedachten die iemand heeft, niet altijd kloppen. Denk je bijvoorbeeld vaak: “Ik kan het toch niet”, dan begin je ook nergens meer aan. We onderzoeken samen in hoeverre jouw gedachten kloppen en hoe je deze mogelijk kunt veranderen.

Het doel is om je stemming daarmee positief te beïnvloeden, waardoor je je ook anders op kan stellen en nieuwe uitdagingen aangaat.

Met welke medewerkers krijg je te maken?

psychiater

maatschappelijk werker

psychomotorisch therapeut

coördinator

psycholoog

psychologisch medewerker

secretariaatsmedewerkers

gezins- en relatietherapeut

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



WLZ-12718-NL 10 december 2020