



Cognitief Gedragstherapeutische Dagbehandeling

2 daagse dagbehandeling voor volwassenen met psychiatrische problemen

Afdeling Psychiatrie en Medische Psychologie

Locatie Purmerend/Volendam

Cognitief Gedragstherapeutische Dagbehandeling betekent dat u 2 dagen per week in behandeling bent. U neemt deel aan een groep van (maximaal) 8 of 9 personen en volgt met deze groep een therapieprogramma.

De duur van de behandeling is ongeveer 6 maanden, met een mogelijke verlenging van 3 maanden.

Voor wie?

Voor volwassenen vanaf 23 jaar met psychiatrische problematiek.

Patiënten zijn:

- Gemotiveerd om op een actieve manier aan hun problemen te willen werken.
- Bereid om daarbij naar zichzelf te kijken.
- In staat om in een groep te kunnen en willen functioneren.
- In staat om zich te verbinden aan een 2-daags programma.

Het doel

Het doel van dagbehandeling is om middels diverse therapieën en medicatie de huidige klachten te verminderen en het functioneren te verbeteren. Door meer inzicht te krijgen in belemmerende gedrags- en denkpatronen, kunnen zelfbeeld en interactiepatronen worden veranderd. Het uiteindelijk streven is dat men leert om zelfstandig problemen op te lossen en de zelfredzaamheid te vergroten.

Waarom een groepsbehandeling?

De ervaring is dat het zijn onder lotgenoten een positief en motiverend effect heeft. Men is niet meer de enige met problemen.

Er kan worden geoefend met nieuw gedrag, waarbij men merkt dat de reacties daarop veelal positiever zijn dan verwacht. Vertrouwen en veiligheid zijn daarbij belangrijke aspecten, daarom is het noodzakelijk om bij alle therapieën aanwezig te zijn.

De meeste mensen zullen niet direct kiezen voor een groep. Schaamte of angst om over zichzelf te praten speelt daarbij vaak een rol.

Omdat we weten dat de omgeving nauw betrokken is bij onze patiënten, zullen familie en partners, in overleg, ook betrokken worden bij de behandeling.

Het behandelaanbod

Gesprekstherapie

De week wordt geopend met een gesprekstherapie. Er wordt kort stilgestaan bij de actualiteit en teruggeblikt op het weekend. Er wordt besproken hoe men daar de komende week aan wil gaan werken.

Tijdens de gesprekstherapie ga je ook met elkaar in gesprek over persoonlijke onderwerpen die op dit moment van belang zijn. Daarbij is er aandacht voor processen die zich binnen de groep afspelen en kan je (opbouwende) feedback geven en ontvangen.

Psychomotorische therapie

Psychomotorische therapie (PMT) is een ervaringsgerichte vorm van hulpverlening die zich richt op het beïnvloeden van het handelen, voelen en denken. Het ervaren van het eigen lichaam en bewegen zijn hierbij de aangrijpingspunten om te komen tot een vermindering, opheffing of leren omgaan met de klachten. Het leren omgaan met stress en spanning hoort ook bij PMT.

Creatieve therapie

Creatieve therapie is een vorm van therapie waar we gebruik maken van beeldende middelen zoals tekenen, schilderen en boetseren.

Bij deze therapie krijgt u inzicht in hoe u denkt over uzelf en over anderen. U wordt zich bewust van eigen gevoelens en kijkt naar hoe u de dingen doet in het leven. Door beelden te maken wordt letterlijk zichtbaar wat er leeft, waardoor het makkelijker wordt om te bespreken. Het werk dat u maakt speelt zich af in het hier en nu. Hierdoor vormt het beeldend werken een afspiegeling van de werkelijkheid.

Pesso oefeningen groep

Pesso therapie is een lichaamsgeoriënteerde psychotherapie, waarbij lichamelijk en emotioneel beleven, inzicht en interactie met anderen samengaan. In een veilig therapeutisch klimaat wordt de gelegenheid geboden op een ervaringsgerichte en inzichtgevende manier klachten en problemen te uiten, te onderzoeken en de wens tot verandering vorm te geven. U leert lichaamssignalen te herkennen en de betekenis ervan te onderzoeken en begrijpen.

Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie is een systematische methode om negatieve gevoelens te verminderen en ongewenst gedrag te veranderen. Wie de dagelijkse dingen in zijn leven steeds vanuit een negatief standpunt beziet, wordt gemakkelijk somber, angstig of geïrriteerd. In deze therapie onderzoekt men of die negatieve wijze van denken wel terecht is.

Doelen bespreking

Hierin worden wekelijks kleine doelen op-gesteld. Op deze manier leert men stap voor stap met lastige situaties en problemen om te gaan.

Evaluatie

Na ongeveer 6 weken en na 4 maanden vindt er een evaluatie plaats. U bereidt dit voor door middel van het invullen van een evaluatieformulier. Dit formulier wordt samen met de evaluatie van de therapeuten en de groep in de Doelenbespreking besproken.

Behandelend team

Het team bestaat uit een psychiater, sociaal psychiatrisch verpleegkundige / coördinator, groepstherapeut, psychomotorisch therapeut, creatief therapeut en een psychotherapeut.

Praktische punten

- De groep bestaat uit ongeveer 8 personen.
- De groepstherapieën zijn gepland op 2 vaste dagen per week.
- Het is niet toegestaan zonder geldige reden bij therapieën weg te blijven.
- Bij ziekte wordt u verzocht zich telefonisch ziek te melden bij de coördinator (telefoon 457 380).
- Bij voorkeur geen vakantie opnemen tijdens de behandelperiode.

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-19435-NL 12 januari 2021