



Stabilisatiegroep

Deeltijdbehandeling

4 dagen in de week

U heeft al langere tijd last van psychische klachten, zoals somberheid of angst. Om die reden bent u uitgenodigd voor de deeltijdbehandeling 'Stabilisatietherapie'. Deze therapievorm is een goede behandeling voor u om een zeker psychisch evenwicht te bereiken.

Tijdens een eerste gesprek hebben we samen gekeken naar uw klachten en wat u graag wilt bereiken. In deze folder leest u meer over wat u kunt verwachten van stabilisatietherapie. De therapie bestaat uit vier therapieonderdelen:

- Groepsgesprekken
- Individuele gesprekken
- Psychomotorische therapie
- Beeldende therapie.

Hoe ziet deze deeltijdbehandeling eruit?

Tijdens de behandeling komt u meerdere keren per week een dagdeel naar onze polikliniek. Dit geeft structuur in uw week. Deze therapie vindt plaats in groepsverband, maar ieder werkt aan persoonlijke leerdoelen. De groep bestaat uit maximaal 8 mensen. Er komen soms nieuwe mensen bij, en anderen kunnen de groep verlaten. U doet mee aan verschillende activiteiten, zoals creatief bezig zijn en bewegen. Daarnaast zijn er gesprekken in een groep en individuele gesprekken. De therapie die we gebruiken, heet oplossingsgerichte therapie. Hierbij kijken we naar hoe u uw klachten kunt verminderen. Door de therapie te volgen krijgt u meer rust en stabiliteit in uw dagelijks leven. Samen werken we eraan dat u beter kunt omgaan met uw klachten.

U komt meerdere keren per week een dagdeel naar onze polikliniek. Hieronder vindt u het rooster van de therapieën die u volgt. Verschillende therapeuten begeleiden deze sessies.

Weekindeling

Dag van de week	Therapie
Maandag	Beeldende therapie <u>Stretching</u> en ontspanning
Dinsdag	Geen therapie
Woensdag	Uitleg over psychische klachten (<u>psycho-educatie</u>) Activiteiten
Donderdag	Psychomotorische therapie (PMT) Activiteiten
Vrijdag	Doelengroep Activiteiten

Beschrijving van de therapieën

Psychomotorische Therapie (PMT)

Hierbij doet u oefeningen en bewegingen om beter om te gaan met spanning en emoties.

Activiteitenbegeleiding

Hier kunt u creatief bezig zijn met bijvoorbeeld tekenen, schilderen of sieraden maken. Dit kan helpen om nieuwe hobby's te ontdekken en uw zelfvertrouwen te vergroten.

Beeldende Therapie

In deze therapie werkt u met materialen zoals klei of verf. U onderzoekt uw gedachten en gevoelens door iets te maken, in plaats van alleen te praten. Dit helpt u om op een andere manier naar uw herstel te kijken.

Stretching en Ontspanning

Deze sessies helpen u om de spanning in uw lichaam los te laten en beter te ontspannen. Dit is goed voor uw algehele welzijn.

Doelengroep

In deze groep stelt u elke week een doel. We kijken samen hoe u dit doel kunt bereiken en wie u daarbij kan helpen.

Leefstijl

Hier leert u hoe u gezonder kunt leven, bijvoorbeeld door goed te eten, genoeg te bewegen en beter te slapen.

Individuele gesprekken

U heeft eens per drie weken een gesprek met uw begeleider. Deze gesprekken helpen om het groepsproces te versterken en bereiden u voor op de periode na de behandeling. Ook na de deeltijdbehandeling heeft u nog vijf gesprekken met uw begeleider.

Ons behandelteam:

Psycholoog: Rens Koetse

Psychomotorisch Therapeut: Christine Sarembe

Activiteitenbegeleider: Greet Ballintijn

Activiteitenbegeleider: Jorina van Ophem

Bewegingsagoog: Levannah Blutbacher

Beeldend Therapeut: Elina Nikkanen

Maatschappelijk Werker: Peter Tijs

Psychiatrisch Verpleegkundige: Claudia de Louw

Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige: Margot Wijnen Riems

Coördinator/GGZ Agoog: Joyce Lore de Jong

Duur van de behandeling en evaluatie

De behandeling duurt drie tot zes maanden. Elke tien weken bespreken we hoe het met u gaat. Om de therapie te laten slagen, is het belangrijk dat u alle bijeenkomsten aanwezig bent.. Het afscheid van de groep wordt ruim van tevoren voorbereid, zodat u zich daarop kunt instellen.. Als de behandeling klaar is, kunt u eventueel doorgaan met een andere therapie. U behandelaar kan u vertellen hoe dat verder gaat.

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



FLD-02305-NL 06-12-2024