

## Acute Deeltijdbehandeling (ADB)

### Inleiding

U bent verwezen naar het Universitair Centrum Psychiatrie (UCP) voor Acute Deeltijdbehandeling (ADB). Door uw psychische klachten bent u zodanig uit uw evenwicht geraakt dat uw dagelijks functioneren erdoor wordt belemmerd. Vaak gaan de klachten gepaard met sociale problemen.

In het UCP heeft u allereerst een intakegesprek met een arts-assistent, een verpleegkundige en een klinisch psycholoog. Zij bespreken met u uw situatie en gaan na of acute deeltijdbehandeling een zinvolle behandeling voor u is, die u voldoende steun en structuur biedt. Uw problemen worden in kaart gebracht en zij bespreken hoe het team van de ADB u kan helpen. Dit wordt vastgelegd in een behandelplan en een verpleegplan, waarin uw doelen staan beschreven. We stellen het op prijs als u iemand meeneemt naar het intakegesprek.

### De behandeling

#### Doel van de behandeling

De behandeling werkt toe naar het herstellen van uw oude evenwicht. Het vinden van een dag structuur, het op orde krijgen van het huishouden en het leren omgaan met klachten zijn hierbij belangrijk.

#### Het behandelteam

Het behandelteam van de ADB bestaat uit:

- Verpleegkundigen
- Klinisch psycholoog
- Arts-assistent in opleiding tot psychiater
- Psychomotore therapeut
- Arbeidstherapeut
- Psychiater.

Als het nodig is vindt er samenwerking plaats met andere behandelaars binnen het UCP of met andere afdelingen van het UMCG.

#### *Hoofdbehandelaar*

Tijdens het intakegesprek krijgt u te horen wie de hoofdbehandelaar van de Acute Deeltijdbehandeling is.

De ADB maakt deel uit van de afdeling Crisis, Ontwikkeling & Diagnostiek (CDO) van het UCP.

#### Behandelgroep

De behandeling vindt plaats in een groep. De groepsgrootte is maximaal tien tot twaalf personen. Het kunnen praten en ervaringen uitwisselen met medepatiënten is een onderdeel van uw behandeling. Daarnaast heeft u individuele gesprekken met de verpleegkundige en de arts.

### *Geheimhouding*

Wij vragen u zorgvuldig en vertrouwelijk om te gaan met datgene wat binnen de groep wordt besproken. Het programma van de Acute Deeltijdbehandeling wordt voornamelijk geleid door verpleegkundigen. Als het nodig is kan er, in overleg met u, contact zijn met uw huisarts of ambulante begeleider. Wij willen graag in de derde week van de behandeling een gesprek met u en een persoon uit uw netwerk, bijvoorbeeld uw partner of familielid.

### **Dag en tijdstip**

Tijdens de behandeling slaapt en eet u thuis. Het programma loopt van maandag t/m vrijdag van 8.45 tot 12.45 uur. Het aantal dagen dat u een behandeling volgt is afhankelijk van de ernst van de klachten en van uw hulpvragen. 's Middags bestaat op afspraak de mogelijkheid tot individueel contact met de arts of verpleegkundige op de afdeling.

De behandeling duurt maximaal 12 weken. Tijdens de behandeling is het niet mogelijk de behandeling te onderbreken voor bijvoorbeeld een vakantie.

## **Programma onderdelen**

Tijdens de behandeling heeft u wekelijks een gesprek met uw persoonlijk begeleider (verpleegkundige) en twee wekelijks met de arts. Eenmaal in de drie weken wordt uw behandelplan besproken waarvoor u wordt uitgenodigd. U bespreekt dan met elkaar het verloop van uw behandeling. U kunt een naaste (partner of familielid) meenemen naar deze bespreking. Het groepsprogramma bestaat onder andere uit de volgende onderdelen:

### **Dagopening**

Elke ochtend beginnen we met een dagopening. Tijdens de opening bespreken we met elkaar hoe de afgelopen dag/nacht/weekend is verlopen en hoe u zich voelt. U kunt uw verhaal kwijt over wat wel en niet goed liep. De groepsleden wisselen hun ervaringen onderling uit en geven elkaar tips.

### **Dagafsluiting**

Aan het eind van de ochtend is er een afsluiting. We bespreken met elkaar hoe de ochtend is verlopen (korte evaluatie) en wat uw plannen zijn voor de komende dag. De verpleegkundige en de groepsleden kunnen u hierbij tips geven.

### **Doelenbespreking**

Eenmaal in de week bespreekt u in de groep wat uw doelen zijn voor de komende week. We bespreken of het doel haalbaar is, hoe u dit gaat aanpakken en welke hulp u hierbij nodig heeft. De week erna bespreken we in de groep hoe dit is verlopen en of u uw doel heeft gehaald. Als uw doel niet is bereikt, dan gaan we na wat u nodig heeft om dit wel te doen slagen.

### **Probleemoplossing training (POT)**

De POT is een methode waarbij een persoon een probleem inbrengt. Binnen de groep wordt gebrainstormd over het doel en een oplossing voor het probleem.

### **Cognitieve gedragstherapie**

Cognitieve gedragstherapie wordt gegeven onder leiding van een psycholoog. Bij cognitieve gedragstherapie wordt gewerkt met het G-schema.

Dit schema bestaat uit vier G's:

- gebeurtenis
- gedachten
- gevoelens
- gedrag.

De gebeurtenis geeft aanleiding tot bepaalde gedachten, afhankelijk van de gedachten volgen hieruit verschillende gevoelens en gedragingen. Dit schema wordt vooral gebruikt om met elkaar de geldigheid van de interpretatie (gedachten) te onderzoeken en na te gaan of er meer interpretaties of verklaringen mogelijk zijn bij de gebeurtenis.

### **Psychomotore therapie (pmt)**

Tweemaal per week gaat u binnen een sport of spel een thema behandelen. Onder begeleiding van een psychomotore therapeut gaat u actief aan de slag met thema's zoals het stellen van grenzen, samenwerken of hulp vragen. U moet op deze dagen uw sportkleren meenemen.

### **Maatschappij oriëntatie**

Voor veel mensen is een belangrijk doel van de behandeling het (weer) oppakken van dagelijkse activiteiten. Hierbij kunt u denken aan werk, vrijwilligerswerk of een opleiding, maar ook aan het (weer) aansluiten bij een vereniging of een andere regelmatig terugkerende activiteit. Om aan activiteiten mee te doen moet u misschien een aantal stappen zetten die praktische en psychische problemen met zich meebrengen. Tijdens de maatschappij oriëntatie wordt ingegaan op deze problemen en zult u oefenen om deze problemen de baas te worden.

### **Sociale vaardigheidstraining**

In de contacten tussen mensen bestaan eindelijk veel variaties. Iedereen drukt zich op een bepaalde manier uit. Ondanks de verschillen in gedrag is het mogelijk om basisvaardigheden aan te leren die in het contact van wezenlijk belang zijn. De nadruk van deze training ligt op het doen; het oefenen van vaardigheden. Een psycholoog en een verpleegkundige begeleiden de sociale vaardigheidstraining.

## **Nazorg**

Tijdens de behandeling binnen de acute deeltijdbehandeling overlegt de arts of een verpleegkundige met u wat de mogelijkheden zijn voor een eventuele vervolgbehandeling.

## **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met een verpleegkundige van de Acute Deeltijdbehandeling. Zij zijn van maandag t/m vrijdag bereikbaar van 8.30 - 16.30 uur. Het telefoonnummer is (050) 361 77 70.

Buiten deze tijden kunt u zo nodig een beroep doen op de dienstdoende verpleegkundige, het telefoonnummer is (050) 361 88 80 (de Balie).

### **Patiëntenvertrouwenspersoon (PVP)**

Heeft u vragen of klachten waar u met uw behandelaar niet uitkomt, dan kunt u terecht bij de patiëntenvertrouwenspersoon (pvp). De pvp is goed op de hoogte van uw rechten en plichten en kan u daardoor helpen bij uw vragen of klachten. De patiëntenvertrouwenspersoon behartigt uw belangen zoals u die zelf ziet, is onafhankelijk en doet niets zonder uw toestemming.

U kunt contact opnemen met een patiëntenvertrouwenspersoon:

- Telefoon: (0900) 444 88 88.
- Email: [helpdesk@pvp.nl](mailto:helpdesk@pvp.nl)

### **[psychiatrie.umcg.nl](http://psychiatrie.umcg.nl)**

Het (web)adres voor informatie over het Universitair Centrum Psychiatrie van het UMCG.