



## **Inzichtgevende gestructureerde groepsbehandeling**

Deeltijdbehandeling Algemene Psychiatrie

### **Inleiding**

U bent verwezen voor eventuele deelname aan de inzichtgevende gestructureerde groepsbehandeling van de Deeltijdbehandeling Algemene Psychiatrie. Dit is een van de behandelmogelijkheden van het Universitair Centrum Psychiatrie (UCP).

U ontvangt deze informatie bij de oproep voor het intakegesprek, zodat u het van tevoren rustig kunt doorlezen. Tijdens het intakegesprek zijn we uiteraard bereid het een en ander toe te lichten.

### **Voor wie**

Deze behandeling is bestemd voor mensen die in het dagelijkse leven zijn vastgelopen of dreigen dat te doen. Dit kan verschillende oorzaken hebben.

Misschien herkent u zich in een of meer van de onderstaande problemen:

- U bent niet in staat om studie en/of werk op goede wijze, zelfstandig vol te houden.
- U heeft problemen met het aangaan en/of onderhouden van relaties.
- U heeft weinig zelfvertrouwen of denkt negatief over uzelf.
- U heeft moeite met het hanteren van eigen grenzen en/of die van een ander.
- U voelt zich onzeker en twijfelt veel over te nemen beslissingen.
- U heeft geen goed dag- en nachtritme.

### **Aanmelden**

U heeft een verwijzing om voor een behandeling in aanmerking te komen. U wordt allereerst uitgenodigd voor een intakegesprek. Dit gesprek heeft u met de behandelcoördinator en de psychiater van de Deeltijdbehandeling Algemene Psychiatrie.

Het intakegesprek duurt ongeveer een uur. Als u samen tot de conclusie komt dat een behandeling zinvol kan zijn, bespreekt u de behandeldoelen waaraan u gaat werken. Deze doelen zijn belangrijk om u vanaf de start van de behandeling concrete stappen te laten zetten om uw situatie te verbeteren. U kunt dan datgene wat u in de behandeling leert in de dagelijkse praktijk oefenen. De problemen die u daarbij ervaart kunt u dan weer tijdens de behandeling bespreken.

De behandeldoelen worden samengevat in een behandelplan dat in de eerste weken van opname wordt opgesteld. Eenmaal in de zes weken wordt de behandeling geëvalueerd en het behandelplan zonodig aangepast.

## De groepsbehandeling

Aan deze groepsbehandeling kunnen maximaal tien mensen deelnemen.

Het is een zogenaamde 'open' groep, dat wil zeggen dat u zowel met de instroom van nieuwe groepsleden als met het ontslag van groepsleden te maken kunt krijgen. Gedurende de behandeling bent u altijd een onderdeel van de groep. Dit wil zeggen dat de groepsleden alle therapietijd met elkaar doorbrengen en gezamenlijk binnen de programmaonderdelen werken aan de eigen doelen. Naast het gezamenlijk optrekken tijdens de programmaonderdelen is het ook belangrijk gezamenlijk te pauzeren en te ontspannen. Het werken aan individuele behandeldoelen binnen een groep doet een groot beroep op de sociale vaardigheden zoals feedback geven en het omgaan met grenzen, zowel van uzelf als van de ander.

Naast de programmaonderdelen heeft u meestal wekelijks een gesprek met uw behandelaar en/of uw vaste verpleegkundige.

## Behandeltijd en behandelduur

De behandeling vindt plaats op drie werkdagen: dinsdag, woensdag en donderdag. Daarnaast doet u mee aan de sociale vaardigheidstraining op maandagmiddag.

De behandelduur is maximaal zes maanden en kan alleen in uitzonderlijke gevallen voor korte tijd worden verlengd.

## De programmaonderdelen

### De groepstherapie

De groepstherapie biedt de mogelijkheid om, samen met medepatiënten en groepstherapeuten, problemen in het contact met anderen onder de loep te nemen. Vaak leidt dit tot het ontdekken van vaste patronen in het contact, waarna u kunt proberen die patronen te veranderen.

Tijdens de groepstherapie kunt u vervolgens oefenen met het aangaan van contacten op een andere, meer prettige en productieve wijze.

### Psychomotore therapie (PMT)

Bij de psychomotore therapie staan lichaamservaring en bewegen centraal.

In lichaamsgerichte en bewegingsgerichte oefenvormen werkt u aan uw problemen, waarbij u uiteraard nagaat hoe u daar vervolgens iets mee kunt doen in uw dagelijks leven. Het streven is dat ieder groepslid leert meer bij zichzelf stil te staan en beter vanuit zichzelf kan reageren.

Iedereen werkt behalve aan de individuele doelen ook aan thema's zoals samenwerken, grenzen leren herkennen en stellen, lichaamssignalen serieus nemen en hier rekening mee houden.

Daarnaast kan het sociale en gezonde aspect van het lichamelijke actief worden, bijdragen aan het realiseren van uw behandeldoel.

### Creatieve therapie (CT)

Via de opdrachten en het verschillende materiaal (zoals papier, klei, textiel) dat u bij de creatieve therapie wordt aangeboden ontstaat er de mogelijkheid om gevoelens en gedachten op een andere manier uit te drukken en daarvan te leren. Er wordt zowel individueel als met groepsopdrachten gewerkt.

### Arbeidstherapie (AT)

Binnen de arbeidstherapie staat het oefenen van sociale vaardigheden tijdens handvaardigheidstechnieken centraal. Vaardigheden zoals hulp vragen, planmatig werken, omgaan met perfectionisme en het gezond en doelmatig verdelen van energie komen aan bod.

Ook worden groepsopdrachten aangeboden om te kunnen oefenen met samenwerkingsaspecten zoals overleggen, omgaan met kritiek en het geven van een mening.

De arbeidstherapeut kan u ook individueel begeleiden bij het (weer) opstarten van werk, vrijwilligerswerk of een andere vorm van dagbesteding.

### **Sociale vaardigheidstraining**

In de sociale vaardigheidstraining oefent u basisvaardigheden die belangrijk zijn in het contact met anderen. Vaardigheden zoals luisteren, contact leggen, opkomen voor uw eigen belangen en het geven of ontvangen van kritiek worden met elkaar geoefend.

### **Cognitieve therapie**

In dit onderdeel neemt u uw eigen denkpatronen onder de loep.

Vaste denkpatronen zijn er vaak de oorzaak van dat u zich onprettig voelt en vandaar uit handelt.

Door de cognitieve training leert u uw eigen gedachten op waarheidsgehalte te toetsen.

Daarnaast leert u om op andere gedachten (alternatieven) te komen. Omdat gebruik gemaakt wordt van een schema waarin de Gebeurtenis wordt beschreven waarin iemand Gedachten ontwikkelt die tot bepaalde Gevoelens leiden, die bepalend zijn voor het Gedrag, wordt deze therapie ook wel de G-training genoemd.

### **Actieopdrachten, weekendplanning en weekevaluatie**

In de actieopdrachten bedenkt en plant u samen met groepsgenoten wekelijks kleine stapjes om uw (groter) behandeldoel te bereiken.

In de weekendplanning geeft u aan groepsgenoten inzicht in uw leven buiten de therapie.

Ook de eerder genoemde actieopdracht en het eventueel inplannen van studie, werk en sociale contacten komen dan aan de orde. In de weekevaluatie kijkt u terug op uw therapieprogramma en geeft u feedback aan de groepsleden.

### **De sociotherapie**

Onder de sociotherapie vallen de pauzes en andere niet in het vaste programma opgenomen gezamenlijke activiteiten. De bedoeling is om deze tijd ook met elkaar door te brengen met ontspanning en uitwisseling van belevenissen.

Hoewel het duidelijk niet de bedoeling is om in deze tijd door te gaan met de therapie, is het wel een goede gelegenheid om met name sociale vaardigheden te oefenen.

## **Overige informatie**

### **Medewerkers**

Binnen het team van de Deeltijdbehandeling Algemene Psychiatrie werken een psychiater, een psychiater in opleiding, psychologen, verpleegkundigen, creatief therapeuten, een psychomotorisch therapeut, een arbeidstherapeut en een administratief medewerker.

### **Geheimhouding**

Wij vragen u en alle deelnemers om met de grootst mogelijke zorgvuldigheid en vertrouwelijkheid om te gaan met datgene wat er wordt besproken. Vanzelfsprekend hebben alle medewerkers een geheimhoudingsplicht.

### **Onderzoek en onderwijs**

In het UMCG worden mensen opgeleid tot arts of specialist. Naast deze medewerkers kunt u stagiaires aantreffen uit verschillende vakgebieden. U kunt gevraagd worden om medewerking te verlenen aan een onderwijsactiviteit.

In een universitair medisch centrum wordt veel wetenschappelijk onderzoek verricht waarvoor ook uw medewerking kan worden gevraagd. Als u aangeeft geen medewerking te willen verlenen aan onderwijs of onderzoek heeft dat vanzelfsprekend geen invloed op uw behandeling.

### **Klachten**

Als u ontevreden bent over de behandeling of bejegening door het personeel kunt u in eerste instantie terecht bij de behandelcoördinator van de Deeltijdbehandeling Algemene Psychiatrie. Voelt u zich daar niet begrepen of gehoord dan kent het UMCG een klachtenprocedure waarvan u gebruik kunt maken. Deze procedure is beschreven in een algemene folder van het ziekenhuis en wordt op aanvraag verstrekt door het afdelingssecretariaat.

U kunt de algemene folder ook opvragen bij de afdeling Patiënteninformatie van het UMCG, telefoonnummer (050) 361 33 00. Bereikbaar op werkdagen van 9.00 – 17.00 uur.

### **Vragen**

Als u nog vragen heeft kunt u contact opnemen met een verpleegkundige of de behandelcoördinator van de Deeltijdbehandeling Algemene Psychiatrie. Zij zijn doorgaans op werkdagen van 8.30 tot 16.30 uur bereikbaar via het secretariaat van de afdeling. Het telefoonnummer is (050) 361 92 60. U kunt uw vragen ook mailen naar [dap@psy.umcg.nl](mailto:dap@psy.umcg.nl)

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

Voor meer informatie over de afdeling Psychiatrie (UCP) van het UMCG.

Patiënten informatie september 2018