

Diagnostiek-, observatie- en analysegroep

Informatie over deeltijdbehandeling voor lichamelijke klachten

U bent door uw psychiater doorverwezen voor verdere diagnose en behandeling in deeltijdtherapie. Dit programma is speciaal voor mensen vanaf 18 jaar die lichamelijke klachten ervaren, ook als er nog geen duidelijke oorzaak is gevonden. We richten ons op klachten die aanhouden, ondanks eerdere behandelingen bij uw huisarts, ziekenhuis, fysiotherapie of GGZ, en die uw dagelijks leven beïnvloeden.

Over de observatiegroep

Het programma duurt zes weken. U komt twee keer per week een dagdeel.

Dat kan van: 9:00 - 12:00 uur of van 13:00 - 16:00 uur.

Elk dagdeel bestaat uit twee onderdelen. Het eerste deel van onze therapie bestaat uit een verbale gespreksvorm. Deze therapie wordt geleid door sociotherapeuten, die zijn opgeleid als verpleegkundigen.

Doel van de therapie

Tijdens de therapie richten we ons op de volgende belangrijke vragen:

- Beïnvloedbare gedragspatronen: zijn er bepaalde gedragingen die u kunt aanpassen?
- Belastbaarheid: wat is uw draagkracht en hoe kunnen we deze verbeteren?
- Life-events: welke belangrijke gebeurtenissen hebben invloed gehad op uw leven?
- Woorden geven aan gedachten en gevoelens: hoe kunt u uw gedachten en emoties beter verwoorden?
- Praten in een groep: leer hoe je beter kunt praten in een groep.

Het tweede deel van de therapie is non-verbaal, wat betekent dat je vooral actief bezig bent. Je doet meer, beleeft dingen en ervaart nieuwe situaties.

Lees hieronder meer over de verschillende vormen van vak-therapie.

PMT: Psychomotorische therapie

Bij PMT draait het om beweging en fysieke ervaringen. U leert meer over de relatie tussen uw lichaam, gedachten en emoties. In deze therapie werkt u met oefeningen die u helpen om beter te luisteren naar uw lichaam. u leert lichaamssignalen te verkennen, herkennen en erkennen. Dit kan u helpen om uw grenzen en gedrag in contact met anderen beter te begrijpen.

Deze therapie helpt u niet alleen om inzicht te krijgen in uw situatie, maar biedt ook de tools om stappen te zetten richting verandering.

Dramatherapie

Deze therapie gebruikt rollenspellen en improvisatie om emoties, gedrag en motieven te verkennen. Het doel is om beter om te leren gaan met beperkingen, grenzen te stellen en uw zelfvertrouwen te vergroten. Door verschillende rollen te spelen, krijgt u ook meer begrip voor de gevoelens van anderen. U leert meer over uw eigen gedrag en krijgt handvatten om ander gedrag te oefenen.

Muziektherapie

Deze therapie maakt gebruik van muziek, zoals luisteren, zingen, improviseren en bewegen. Het helpt u om persoonlijke doelen te bereiken. Muziektherapie kan ondersteuning bieden bij verandering, ontwikkeling of acceptatie op emotioneel, sociaal of cognitief gebied.

Beeldende therapie

Bij deze therapie leert u met creatieve technieken te laten zien en bespreken wat u dwarszit, wat u blokkeert of waar u naar verlangt. U werkt actief aan het ervaren van en het aangeven van (fysieke) grenzen. U hoeft geen speciale vaardigheden te hebben. Het is wel belangrijk om waardering te hebben voor uw eigen werk en dat van anderen.

Activiteitentherapie

Bij deze therapie werkt u met creatieve materialen om te leren ontspannen of om ontspanning te ervaren. Het draait om de balans tussen activiteit en ontspanning.

De activiteiten kunnen helpen om structuur te bieden of om inzicht te krijgen in uw situatie. Door verschillende materialen te gebruiken, leert u problemen te herkennen, nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en meer over uzelf te ontdekken. Daarnaast kijken we naar passende activiteiten voor thuis. Dit helpt u om de vaardigheden die u heeft geleerd, verder te ontwikkelen en vol te houden.

Lees hieronder wie er nog meer verbonden zijn aan de groep.

Sociaalpsychiatrisch verpleegkundige (SPV)

De SPV kijkt naar de maatschappelijke en relationele aspecten van uw situatie. Zij zijn de schakel tussen uw thuissituatie en de dagbehandeling. Tijdens de observatie komt er een huisbezoek voor een gesprek met u en een naastbetrokkene, waarin aandacht is voor uw klachten en de ervaringen van beiden.

Psycholoog

De psycholoog werkt met u in de groepspsychotherapie. U krijgt inzicht in uw klachten, de gevolgen en uw gedachten hierover. Soms is een individuele behandeling nodig naast het groepsprogramma.

Psychiater

De psychiater is uw hoofdbehandelaar en stelt samen met u een behandelplan op. Hij of zij onderzoekt of er een psychiatrische diagnose is, zoals depressie of AD(H)D, en evalueert de effectiviteit van de therapieën en medicatie.

Voorafgaand aan de observatiegroep maken we samen met u een behandelplan. In dit plan staat de voorlopige diagnose en worden de klachten beschreven waarmee u in de groep aan de slag wilt. Het behandelplan bespreken we samen en u krijgt hierover een reactie.

Vragenlijsten

Binnen de afdeling psychiatrie van ZGT meten we het effect van elke behandeling. Dit doen we om de zorg beter te maken en de resultaten te verbeteren. De uitkomst van de vragenlijst bespreken we tijdens uw afspraak met de psychiater.

Aan het einde van de behandeling ontvangt u ook een vragenlijst. Hierin kunt u aangeven of u tevreden bent met uw behandeling.

Berichtgeving

Uw huisarts en andere behandelaars krijgen informatie over uw psychiatrische diagnose en het behandelplan. Ook belangrijke veranderingen en de afsluiting van uw behandeling worden gemeld. Als u niet wilt dat de psychiater uw verwijzer informeert, laat dit dan weten aan het secretariaat van de polikliniek psychiatrie.

Aanwezigheid

Als u akkoord gaat met de behandeling, verwachten we dat u bij alle onderdelen van het programma aanwezig bent. Voor bijzondere gebeurtenissen kunt u verlof aanvragen. Neem telefonisch contact op met het secretariaat, op nummer 088 708 31 10, als u onverwachts niet kunt komen.

Geheimhouding

Alle medewerkers zijn verplicht om vertrouwelijk met uw gegevens om te gaan. Het is ook belangrijk dat u geen informatie over uw groepsgenoten deelt met anderen.

Tot slot

Heeft u behoefte aan meer informatie over de groep of het behandeltraject? U kunt de sociotherapeut van de deeltijdbehandeling om informatie vragen via het secretariaat. De sociotherapeut belt u wanneer u kunt starten en u ontvangt ook een schriftelijke uitnodiging.

Heeft u vragen?

Laat het gerust weten. Het secretariaat is telefonisch bereikbaar op nummer 088 708 31 10.

Tip: Bekijk uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien. Ook kunt u daar uw persoonlijke gegevens controleren en vragenlijsten invullen. Via de HiX Patiënt app op uw tablet of telefoon is MijnZGT ook te bekijken. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.