



Deeltijdbehandeling Depressie

Behandelprogramma depressie Heerlen | Maastricht



PsyQ
PSYCHO-MEDISCHE PROGRAMMA'S

OPTIMISTISCH, SPECIALISTISCH, TOEGANKELIJK



Wat houdt de deeltijdbehandeling depressie in?

Soms is het noodzakelijk om de behandeling van een depressie tijdelijk wat intensiever te maken. Binnen de deeltijdbehandeling depressie is daar de mogelijkheid voor. De Deeltijdbehandeling Depressie is een programma waarbij patiënten drie dagen in de week therapie volgen, voor de duur van 16 weken. Het programma bestaat uit een combinatie van therapieën waarbinnen activiteiten gedaan worden (non-verbale therapieën) en therapieën waarbinnen voornamelijk wordt gesproken (verbale therapieën).

De afwisseling tussen verbaal en non-verbaal maakt deze deeltijdbehandeling erg effectief. Naast deelname aan de deeltijdbehandeling is het belangrijk dat cliënten regelmatig contact houden met hun individuele behandelaar, bij voorkeur minimaal tweewekelijks. De Deeltijdbehandeling Depressie is namelijk een aanvulling op/intensivering van de poliklinische behandeling.



Wie nemen deel aan de deeltijdbehandeling depressie?

In de deeltijdbehandeling depressie zitten mensen die last hebben van een depressie en die onvoldoende baat hebben bij een poliklinische behandeling met psychotherapie en / of medicatie. Het gaat vaak om mensen waarbij de depressieve klachten langdurig aanwezig zijn (chronische depressie) en die moeite hebben om zelfstandig hun activiteiten uit te breiden of om structuur aan te brengen in hun dagelijks leven. De groep kan bestaan uit maximaal 12 deelnemers, zowel mannen als vrouwen, in de leeftijd tussen 18 en 65 jaar. We werken met een 'open' groep. Dat wil zeggen dat er telkens mensen de groep instromen en ook weer uitstromen. Niet iedereen zit in dezelfde fase van de behandeling. Dit heeft als voordeel dat nieuwkomers gemakkelijk kunnen aanhaken bij groepsgenoten die al langer deelnemen aan de deeltijdbehandeling.

Vaak horen wij dat mensen er op voorhand erg tegenop zien om deel te nemen aan een groepsbehandeling. Onze ervaring is echter dat wanneer patiënten besluiten om toch deel te nemen, zij het heel prettig vinden om met lotgenoten in contact te komen. Ze voelen zich snel begrepen, hoeven eens niet uit te leggen wat ze voelen en waarom ze zo reageren en herkennen zich in ervaringen van groepsgenoten.

**Gezien de drempelvrees waar veel mensen last van hebben, werken we in de eerste twee weken vanuit het motto: 'Kom en doe mee.'
Meer vragen we niet van je.**

Hoe werkt de deeltijdbehandeling depressie?

We werken met vaste sociotherapeuten die de groep de gehele drie dagen volgen, sturen en begeleiden bij alle therapieën die gevolgd worden. Deze sociotherapeuten zijn voor zowel voor de patiënt zelf als voor zijn/haar behandelaar een aansturingpunt. Zij fungeren als bewaker van het gehele voortgangsproces, contactpersoon tussen patiënt en (vak)therapeuten en als vertrouwenspersoon wanneer er zich persoonlijke zaken voordoen die men liever niet in de groep bespreekt.

De eerste twee weken van de behandeling zijn vooral gericht op wennen aan de therapie, de groepsgenoten en de therapeuten. Na die twee weken gaat de patiënt aan meer concrete doelen werken.

Na de eerste 8 weken volgt er een evaluatiemoment. Tijdens deze evaluatie gaat de patiënt samen met de sociotherapeut(en), alle (vak)therapeuten en zijn/haar poli behandelaar rond de tafel om te bespreken hoe de afgelopen periode verlopen is en of men nog ergens specifieke hulp bij nodig heeft. Tijdens deze evaluatie worden ook weer doelen opgesteld voor de volgende 8 weken. Na 16 weken is er een eindevaluatie. Tijdens dit moment wordt er met dezelfde betrokkenen bekeken hoe de deeltijdbehandeling voor de patiënt heeft uitgepakt, hoe men het heeft ervaren en óf en zo ja wat er verder nog nodig is qua behandeling.

PROGRAMMA DEELTIJDBEHANDELING DEPRESSIE MAASTRICHT

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
09.00- 10.30 uur Sociotherapie	09.00 - 10.30 uur Beeldende therapie		09.30- 10.30 uur Looptraining (PMT)	
Korte pauze 10.30-11.00 uur	Korte pauze 10.30-11.00 uur		Korte pauze 10.30-11.00 uur	
11.00- 12.30 uur Fitness/ Sport en Spel (PMT)	11.00 12.30 uur Sociale vaardigheids- training		11.00- 12.30uur Muziektherapie	
Eetpauze 12.30-13.15 uur	Eetpauze 12.30-13.15 uur		Eetpauze 12.30- 13.15 uur	
13.15- 15.00 uur Groepstherapie	13.15- 15.00 uur Ergotherapie		13.15- 15.00 uur Arbeidstherapie	
Sociotherapeut: Arnold Vermeulen (0610540975). Bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 8.30 uur tot 17.00 uur.			15.00 - 15.30 uur Weekafsluiting	

De therapie vindt plaats in het Mondriaan gebouw, locatie Vijverdalen, Vijverdalseweg 1, Maastricht.
Volg de 'Route 61', dit is de route naar 'vaktherapieën' in het zaagtandgebouw, op de eerste verdieping.

**Met behulp van muziek kun je leren
emoties en gevoelens te uiten en
te verwerken door samen erover te
praten en contact te maken.**

PROGRAMMA DEELTIJDBEHANDELING DEPRESSIE HEERLEN GROEP 1

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
	09.00 - 10.30 uur Sociotherapie Welrade; groepsruimte 2	09.00 - 11.00 uur Kwaliteit van leven Therapiegebouw 0.007	09.00- 10.30 uur PMT: looptraining PMT gebouw	
	Korte pauze 10.30-11.00 uur		Korte pauze 10.30-11.00 uur	
	11.00 - 12.30 uur Ergotherapie amb. werkplaats Therapiegebouw	11.00 - 12.30 uur Beeldende therapie Therapiegebouw 0.028	11.00- 12.30 uur Groepstherapie Welrade; groepsruimte 4	
	Eetpauze 12.30-13.15 uur	Eetpauze 12.30-13.15 uur	Eetpauze 12.30 - 13.15 uur	
	13.15- 14.45 uur Sociale vaardigheids- training Welrade, groepsruimte 2	13.15- 14.45 uur PMT: fitness en zwemmen Fitnessruimte en sportgebouw	13.15- 14.45 uur Ergotherapie Therapiegebouw 0.032	

Sociotherapeuten:
Maartje Jonker: m.jonker@heerlen.psyq.nl
Joyce Sterzenbach – Von Tongelen:
j.sterzenbach.von.tongelen@heerlen.psyq.nl
Telefoonnummer: 088-5066287

PROGRAMMA DEELTIJDBEHANDELING DEPRESSIE HEERLEN GROEP 2

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
09.00 - 10.30 uur Sociotherapie Welrade; groepsruimte 4	09.00 - 10.30 uur Ergotherapie Therapiegebouw 0.032		09.30 - 10.30 uur Ergotherapie Tuin	
Korte pauze 10.30 -11.00 uur	Korte pauze 10.30 - 11.00 uur		Korte pauze 10.30 - 11.00 uur	
11.00 - 12.30 uur Muziektherapie	11.00 12.30 uur Groepstherapie Welrade, groepsruimte 4		11.00 - 12.30 uur Sociale vaardigheids- training Welrade; groepsruimte 2	
Eetpauze 12.30-13.00 uur	Eetpauze 12.30 - 13.00 uur		Eetpauze 12.30 - 13.00 uur	
13.00- 14.30 uur PMT: Sportzaal en zwemmen grote zaal en zwembad	13.00 - 14.30 uur Creatieve therapie Therapiegebouw 0.028		13.00 - 13.45 uur PMT running of fitness, afwisselend Buiten of fitnessruimte	
			14.00 - 14.45 uur Weekafsluiting	

Sociotherapeuten:
Marjan Böhm:
m.bohm@maastricht.psyq.nl
Monique Schalk-Terstappen : m.schalk@maastricht.psyq.nl
Telefoonnummer: 088-5066287

Sociotherapie

Sociotherapie is een gestructureerde groep, waarin gezamenlijk wordt teruggekeken op de afgelopen dagen. Het is een evaluatie betreffende praktische en emotionele zaken. Ook vindt het concretiseren van leerdoelen en/of aandachtspunten tijdens deze therapie, plaats. Sociale vaardigheidstraining
De doelen van de SOVA-training zijn; het vergroten van de zelfredzaamheid, de zelfstandigheid en het zelfvertrouwen in het contact met anderen. In de SOVA-training staan zowel basale vaardigheden, als specifieke vaardigheden in het communicatieproces centraal. Er wordt regelmatig geoefend m.b.v. rollenspellen.

Groepstherapie

Tijdens de groepstherapie wordt er stil gestaan bij allerlei onderwerpen die te maken hebben met het hebben van een depressie. Patiënten worden uitgenodigd om thema's in te brengen die hen bezighouden of bespreekbaar maken waar men tegenaan loopt. Verder wordt er tijdens de groepstherapie gebruik gemaakt van elementen uit de cognitieve gedragstherapie, dit wil zeggen dat er wordt ingezoomd op gedachten, gevoel en gedrag.

Beeldende therapie

Beeldende therapie is een ervaringsgerichte therapie, waarbij sprake is van een concreet werkproces en eindresultaat. Beeldende middelen als krijt, papier, verf, potloden en klei worden ingezet om een bij de patiënt passend proces op gang te brengen. Men leert via communicatie- en expressievormen datgene uit te drukken en te ervaren wat met woorden niet mogelijk of soms niet toereikend is.

Psycho motore therapie (PMT)

Psycho motore therapie is gericht op bewegings- en lichaamsgerichte activiteiten zoals fitness, sport en spel, zwemmen, running en sportief wandelen. In deze bewegingsmomenten is het doel om de fysieke fitheid te verbeteren door activatie. Ook spanningsreductie en verbetering van het algehele uithoudingsvermogen zijn doelen.

Ergotherapie Ambachtelijke Werkplaats

Ergotherapie ambachtelijke werkplaats is een therapie waarbij getracht wordt om op een positieve en constructieve manier eigen vaardigheden verder te ontdekken en ontwikkelen middels activiteiten. Doelen bij deze therapie kunnen zijn; actief bezig zijn, meer balans krijgen in de energieverdeling, hervinden van structuur, bewust worden van eigen mogelijkheden en wensen.

Ergotherapie

De doelstelling van ergotherapie is het realiseren van optimale zelfstandigheid in het dagelijks leven. Dat wil zeggen iemand voor hem/haar betekenisvolle activiteiten kan verrichten op het gebied van wonen, werk, opleiding, vrije tijdsbesteding en sociale contacten, passend bij eigen wensen, mogelijkheden en omstandigheden. Ergotherapie richt bovendien zich op het structureren van het dagelijks leven door middel van een week- en weekendschema. Hierbij wordt ook gezocht naar een balans tussen inspanning en ontspanning.

Zowel de ergotherapie ambachtelijke werkplaats als de ergotherapie worden begeleid door dezelfde therapeut. Dit geeft de mogelijkheid de therapieën aan elkaar te koppelen. Het herkennen van handelingspatronen komt in beide therapieën naar voren, waardoor de mogelijkheid bestaat hier intensief aan te werken.

Muziektherapie (alleen in Maastricht)

Binnen muziektherapie ligt de nadruk op muziekbeleving: doen, ervaren en onderzoeken zijn hierbij kernwoorden. We werken daarbij op een actieve manier: gezamenlijk muziek maken, maar ook op een receptieve manier: gezamenlijk naar muziek luisteren. Met behulp van muziek kun je leren emoties/gevoelens te uiten en te verwerken.



Kwaliteit van leven

(alleen in Heerlen)

KvL richt zich op de participatie van patiënten in de samenleving. Het doel is een goede transfer naar de maatschappij bewerkstelligen. Hiermee wordt binnen KvL concreet bedoeld het actief deelnemen in de maatschappij op de gebieden: sociale contacten, vrije tijd en persoonlijke ontwikkeling. Aandacht wordt besteed aan het opdoen van ervaringen op plekken waar hobby's kunnen worden ontwikkeld, vrijwilligerswerk kan worden uitgevoerd of dagactiviteiten mogelijk zijn met of zonder begeleiding. Ervaren werkt bevorderlijk voor het opdoen van ideeën en is drempelverlagend voor het nemen van eigen initiatief.



Informatie voor verwijzers:

De Deeltijdbehandeling Depressie is onderdeel van het Behandelprogramma PsyQ Depressie van Mondriaan. PsyQ Depressie valt onder de specialistische GGZ. Behandelaren van Mondriaan kunnen patiënten aanmelden via de aanmeld coördinator van PsyQ Depressie, bereikbaar via het secretariaat PsyQ Maastricht of Heerlen. Externe verwijzers kunnen een patiënt aanmelden via de Centrale Voordeur Volwassenen van Mondriaan (zie website www.mondriaan.eu).

PsyQ Heerlen

Kloosterkensweg 14
6419 PJ Heerlen
Tel. 088 506 69 72

PsyQ Maastricht

Oranjeplein
6224 KD Maastricht
Tel. 088 506 92 60



© Februari 2017