



# Opname in de kliniek

Expertisecentrum Depressie

Volwassenen

# Welkom bij de kliniek van het Expertisecentrum Depressie

In deze folder lees je wat je kunt verwachten van een klinische behandeling bij het Expertisecentrum Depressie. De informatie is bedoeld voor jou als cliënt, maar kan ook waardevol zijn voor je familie of naasten.

## Zo werken wij

Wanneer je kiest om bij ons in behandeling te komen, doen we er samen alles aan om je zo goed mogelijk te ondersteunen. De meeste mensen die bij ons komen, hebben al langere tijd last van depressieve klachten. Vaak hebben eerdere behandelingen niet genoeg geholpen. Misschien herken je dat.

De zorg die wij bieden is erop gericht om je klachten te verminderen en je te helpen beter met je depressie om te gaan. Of dat lukt, hangt van verschillende factoren af. De samenwerking tussen jou en het team van de kliniek is van groot belang. Het is nodig dat je actief en open deelneemt aan de behandelonderdelen, de individuele gesprekken en gemaakte afspraken nakomt. Op die manier kunnen wij het beste meedenken welke stap helpend kan zijn.

## Onze behandelvisie

Wij geloven dat herstel ontstaat door aandacht te hebben voor verschillende aspecten van je leven: lichamelijk, geestelijk, emotioneel én maatschappelijk. Deze onderdelen hangen met elkaar samen en beïnvloeden je gedrag.

Therapie kan je helpen om stappen te zetten die beweging brengen in je huidige situatie. Soms lukt dat zelfstandig, maar het kan ook nodig zijn om hierbij ondersteuning te krijgen. In sommige gevallen is het prettig of zelfs beter om tijdelijk in een andere omgeving te zijn dan thuis. Onze 24-uurs setting biedt hiervoor de ruimte.



We vinden het belangrijk om je naasten zoveel mogelijk bij de behandeling te betrekken. Samen zorgen we voor een veilige en ondersteunende omgeving, waarin je kunt werken aan herstel. Om goed aan te sluiten bij wat jij nodig hebt, maken we gebruik van procesdiagnostiek; zowel jij als het behandelend team leggen observaties naast elkaar om tot een behandelgoal te komen voor de klinische opname. Zo zetten we samen gerichte stappen.

Onze visie is gericht op het versterken van vaardigheden om aan je problematiek te kunnen werken, zodat je deze ook mee kan nemen naar je eigen situatie. Ook kijken we op tijd vooruit naar wat er nodig is na je opname en stemmen we af met je ambulante behandelaar.

### **De behandelkaders**

We werken 12 weken met elkaar vanuit verschillende perspectieven. Wij geloven in een behandelcombinatie, waarin medicatie ondersteunend is aan het psychotherapeutische proces.

We zetten in op het versterken van vaardigheden in het herstellen van de verbinding met jezelf en met je omgeving. Daarnaast geven we je meer inzicht in je balans en hoe hiermee om te gaan.

Naast een groepsgericht aanbod worden er ook individuele gesprekken ingezet om doelen te verduidelijken en inzicht te vergroten.

### **Het behandelteam**

Tijdens je behandeling word je begeleid door een deskundig en betrokken team. Ons team bestaat uit professionals:

- twee regiebehandelaren (klinisch psycholoog en psychiater),
- therapeuten: beeldend en psychomotorisch,
- GZ-psycholoog,
- ervaringsdeskundige,
- cognitief gedragstherapeutisch werkers,
- verpleegkundigen,
- systeemtherapeutisch werker,
- afdelingsassistent en
- op aanvraag een geestelijk verzorger.

We werken soms ook samen met andere specialisten, zoals een huisarts. Onze verpleegkundigen zijn dag en nacht aanwezig ter ondersteuning.

### **De opname**

Als je wordt doorverwezen naar het Expertisecentrum Depressie, stemmen we altijd eerst af met je ambulante behandelaar. Daarna volgt een kennismakingsgesprek met de kliniek. In dit gesprek kijken we samen welke zorg je nodig hebt en spreken we uit wat we verwachten van elkaar.

Wanneer we samen besluiten dat een opname passend is, bespreken we duidelijke doelen voor de behandeling. Ook maken we een inschatting van de verwachte duur van de opname. We streven ernaar om binnen 24 uur na je opname een behandelplan op te stellen.

Tijdens je verblijf werken we ook aan een signaleringsplan. Dit helpt je om lichamelijke en emotionele signalen beter te herkennen en te begrijpen. Door hiermee te oefenen, leer je beter voor jezelf te zorgen en op te komen voor je eigen behoeften.

*We zijn ook een opleidingsafdeling. Dat betekent dat verpleegkundigen, artsen en psychologen in opleiding deel kunnen uitmaken van het behandelteam.*

### Het behandelplan

Het behandelplan vormt de basis van jouw behandeling. Hierin staat de werkdiagnose beschreven en leggen we samen vast welke stappen jij en het behandelteam zetten om meer grip te krijgen op je situatie. Het verminderen van klachten is een belangrijk doel, maar zeker niet het enige.

Voor mensen met een moeilijk te behandelen depressie richten we ons ook op andere belangrijke thema's, zoals:

- het vinden van een goede balans tussen inspanning en ontspanning,
- het herstellen van verbinding met jezelf en met anderen,
- het leren omgaan met het ontbreken of juist het ervaren van heftige gevoelens en gedachten aan suïcidaliteit.

Om goed aan te sluiten bij jouw beleevingswereld, vinden we gesprekken met

jou van groot belang. Samen bespreken we regelmatig hoe het gaat, of we op de juiste weg zitten, hoe het oefenen met nieuw gedrag verloopt en welke plek nieuwe inzichten krijgen in je behandelplan.

Daarnaast meten we regelmatig hoe het met je gaat, bijvoorbeeld met behulp van vragenlijsten. Zo houden we het verloop van je klachten goed in beeld.

### De behandeling

Tijdens je opname werk je aan het herpakken van de regie over je dagelijks leven. Door actief deel te nemen aan het dagelijks ritme op de afdeling en aan gedragstherapie, werk je aan doelen zoals:

- actiever worden,
- beter voor jezelf leren zorgen,
- leren ontspannen,
- het verbeteren van je lichamelijke conditie.

Daarnaast bieden we therapieën die je helpen om je gevoelens beter te herkennen en onder woorden te brengen. Als je deelneemt aan het therapieprogramma, volg je vier bijeenkomsten per week naast het standaard programma. Deze therapieën zijn zowel verbaal als non-verbaal en bevatten elementen uit cognitieve gedragstherapie, schematherapie en acceptatie- en commitmenttherapie.

Vaak starten we met het gebruik van een antidepressivum om het proces van herstel sneller te laten gaan. We hebben ervaring met wat moeilijker in te stellen combinaties van medicijnen, waaronder MAO-remmers en esketamine. Dit kan in sommige gevallen effectief zijn. In samenwerking met het ziekenhuis is ook behandeling met Elektroconvulsie therapie (ECT) mogelijk.





### **Afronding van de opname**

De opname wordt na 12 weken afgerond in de kliniek en weer opgepakt door het ambulante behandelkader. Je ambulante regiebehandelaar is op de hoogte van jouw doorgemaakte proces, omdat die is aangesloten in de evaluaties na 6 en 10 weken opname. Zo kan het ambulante team goed inspelen op wat nodig is voor het vervolg van de behandeling.

### **Praktische informatie**

#### **Open afdeling**

Het Expertisecentrum Depressie is een rookvrije, open afdeling waar maximaal zestien cliënten tegelijk verblijven. De afdeling is bedoeld voor volwassenen vanaf 18 jaar. Voor ieders veiligheid is de voordeur gesloten tussen 22:00 en 07:30 uur.

Het is niet toegestaan om tijdens de opname alcohol en/of drugs te gebruiken. Zowel in het gebouw, op planning of in het weekend. Dit om het proces van herstel niet te verstoren.

#### **Eigen kamer**

Je beschikt over een eenpersoonskamer met een eigen badkamer. Je kamer kun je afsluiten met een sleutel, die ook past op de kast in je kamer.

#### **Bezoek**

Bezoek is van harte welkom, in overleg met een verpleegkundige. Je ontvangt je bezoek op je eigen kamer, maar je kunt ook samen naar buiten of naar het restaurant in gebouw De Sterrenberg gaan om iets te eten of drinken.

#### **Bezoektijden**

- Maandag t/m vrijdag 17:00 en 22:00 uur.
- In het weekend 9.30 tot 22.00 uur.

### **Etenstijden**

We eten drie keer per dag. Het ontbijt is een vrije inloop. Tijdens de lunch en het avondeten eten we samen. Er wordt dagelijks op de afdeling gekookt, met en voor cliënten.

### **Restaurant**

In het hoofdgebouw De Sterrenberg vind je een restaurant waar jij en je bezoek welkom zijn voor een kopje koffie.

### **Huishoudelijke taken**

We verdelen de huishoudelijke taken zoals tafeldekken, afruimen, de huiskamer opruimen en planten water geven. Deze taken staan op een rooster. Elke twee weken bespreken we tijdens de huiskamerbespreking hoe het gaat en verdelen we de taken opnieuw.

### **Wasgoed**

Lakens en handdoeken worden door ons verzorgd. Je kunt je eigen kleding zelf wassen. Op de afdeling is een wasmachine, droger en wasmiddel beschikbaar. Houd er rekening mee dat krimp, verkleuring of zoekraken van kleding voor eigen risico is.

### **Medicatie**

Neem bij opname minimaal 48 uur aan eigen medicatie mee en een recent medicatieoverzicht. Daarna ontvang je je medicatie via onze apotheek. Tijdens je verblijf zorgen de verpleegkundigen voor al je medicijnen. Je mag medicijnen niet zelf bewaren of gebruiken.

### **Fietsgebruik**

De kliniek heeft een overdekte fietsenstalling. Je kunt je eigen fiets meenemen en gebruiken tijdens je opname. Daarnaast is er een afdelingsfiets beschikbaar die je kunt lenen.

### **Verlof**

Verlof is in principe mogelijk in het weekend of buiten therapietijden. Kortdurend verlof van maximaal vier uur hoeft niet vooraf aangevraagd te worden. Verlof met overnachting is alleen mogelijk in de laatste weken van je opname.





### **Informatie en ondersteuning**

Wil je meer weten over zelfhulpprogramma's, cliëntondersteuning of patiëntenverenigingen? Bespreek dit dan met je behandelaar. Er zijn verschillende organisaties die waardevolle informatie en ondersteuning bieden, zoals:

- Ixta Noa – [www.ixtanoa.nl](http://www.ixtanoa.nl)
- De Kentering – [www.dekentering.info](http://www.dekentering.info)
- Depressie Connect  
[www.depressieconnect.nl](http://www.depressieconnect.nl)

Deze organisaties organiseren bijeenkomsten en bieden steun aan mensen met psychische kwetsbaarheid, vaak vanuit ervaringsdeskundigheid.

### **TOPGGz-keurmerk**

Het Expertisecentrum Depressie heeft het TOPGGz-keurmerk. Dit is een landelijk keurmerk voor afdelingen die gespecialiseerd zijn in de behandeling van ernstige, complexe of zeldzame psychische aandoeningen. Zij combineren de behandeling met wetenschappelijk onderzoek en delen hun kennis. Je kunt daarom gevraagd worden om mee te doen aan onderzoek. We bieden vooral behandelingen aan waarvan bewezen is dat ze werken.

Wil je meer weten over het keurmerk? Kijk dan op: <https://www.topggz.nl>



### **WIFI**

*Voor cliënten en bezoekers is WIFI aanwezig.*

### Expertisecentrum Depressie

📍 Gebouw Valkenberg

Nijmeegsebaan 61, 6525 DX Nijmegen

☎ (024) 343 6510 (secretariaat)

☎ (024) 328 39 11 (algemene receptie)

✉ [ambulant.nijmegen@propersona.nl](mailto:ambulant.nijmegen@propersona.nl)

🌐 [www.propersona.nl](http://www.propersona.nl)

Pro Persona GGz KvK: 41053219