Volwassenen

Polikliniek

Expertisecentrum Depressie

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

Welkom bij het Expertise-centrum Depressie

Je overweegt om een poliklinische behandeling te starten bij het Expertisecentrum Depressie. In deze folder vind je de belangrijkste informatie over wat je kunt verwachten. Ook voor jouw familie of naasten kan deze informatie waardevol zijn.

Opleidingscentrum
Omdat we ook een opleidingscentrum zijn, kunnen artsen, psychologen en psychomotorisch therapeuten in opleiding deel uitmaken van het team.

Zo werken wij
Wanneer je bij ons in behandeling komt 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 onvoldoende geholpen. Misschien herken je dat.
De zorg die wij bieden is erop gericht om de klachten te verminderen en je te helpen beter met de depressie om te gaan. Of dat lukt, hangt van verschillende factoren af. Eén daarvan is jouw eigen inzet. Daarmee bedoelen we dat je actief en open deelneemt aan de dag-behandeling, de poliklinische groeps-behandeling, de individuele gesprekken en gemaakte afspraken nakomt.

Onze behandelvisie
We streven naar een behandeling die zo kort als mogelijk is en zo lang als nodig duurt. Meestal heb je één of twee afspraken per week, maar soms is minder vaak ook passend. Dit stemmen we samen met jou af.

De behandeling kan individueel of in een groep plaatsvinden, afhankelijk van wat jij nodig hebt en wat er beschikbaar is. Ook je familie of naasten kunnen betrokken worden bij de behandeling, bijvoorbeeld door aanwezig te zijn bij individuele gesprekken. Dit gebeurt altijd in overleg met jou en je behandelaar.

Belangrijke onderdelen van de behandeling zijn psychotherapie en, waar nodig, biologische behandeling (zoals medicatie). Voor depressie en bij-komende klachten bestaan veel verschillende behandelvormen. We bieden niet alles zelf aan. Als we denken dat aanvullende of andere behandelingen beter aansluiten bij jouw situatie, dan zoeken we samen met jou en eventueel je naasten naar een passende vervolgstap of samenwerking met andere zorgverleners.

Het behandelteam
Tijdens je behandeling werk je samen met een deskundig team. Dit team bestaat uit onder andere een psychiater, psycholoog, psychomotorisch therapeut, sociaal-psychiatrisch verpleegkundige, (ambulant verpleegkundigen, systeemtherapeutisch medewerkster, ervaringsdeskundige en runningtherapeut. Zo zorgen we ervoor dat de behandeling goed aansluit bij jouw hulpvraag.

Start van de behandeling
Voordat je behandeling begint, heb je een intakegesprek. Hierin brengen we in kaart hoe de depressie eruitziet, welke factoren ermee samenhangen en waarom eerdere behandelingen mogelijk niet voldoende hebben geholpen. Daarna volgt een gesprek waarin we samen jouw doelen en verwachtingen bespreken. Kort daarna stellen we je behandelplan op en ontvang je aanvullende informatie over de behandeling.

Het behandelplan
Het behandelplan is onze gezamenlijke rode draad. Hierin staat de voorlopige verklaring voor je klachten (werk-diagnose) en welke stappen jij en het behandelteam zetten om de klachten te verminderen en te werken aan herstel.

Mogelijke doelen in je behandelplan kunnen zijn:

- het verminderen van somberheid en het vergroten van het plezier in dagelijkse activiteiten en contacten;
- het vinden van een gezonde balans tussen inspanning en ontspanning;
- beter leren omgaan met de klachten;
- het verminderen van piekergedachten.

Tijdens de behandeling leren we je steeds beter kennen. We luisteren naar wat je vertelt en kijken hoe je met situaties omgaat. Dit helpt ons om beter te begrijpen wat er speelt en om te beoordelen wat het effect is van de behandeling. Als dat nodig is, passen we het behandelplan aan zodat het blijft aansluiten bij jouw situatie.

De behandeling
De behandeling bestaat meestal uit gesprekken met een psycholoog, een sociaal-psychiatrisch verpleegkundige en/of een psychiater. We verwachten dat je aanwezig bent bij alle therapieën en gesprekken waarvoor je bent ingepland, en dat je je actief inzet.

Tijdens de behandeling besteden we aandacht aan verschillende thema's die vaak samenhangen met depressie, zoals bijvoorbeeld leren opkomen voor jezelf (assertiviteit).

Onze behandeling is opgebouwd rond drie pijlers:

1. Psychotherapie of sociaal-psychiatrische behandeling

- **Cognitieve gedragstherapie (CGT)**

In het begin werk je aan activering en het ondernemen van activiteiten, op basis van doelen die we wekelijks bespreken. In een latere fase kijken we naar je manier van denken. Je leert hoe je niet-helpende gedachten kunt ombuigen naar evenwichtiger en meer helpende gedachten, en hoe je dat kunt vertalen naar gedrag dat jou verder helpt.

- **Interpersoonlijke therapie (IPT)**

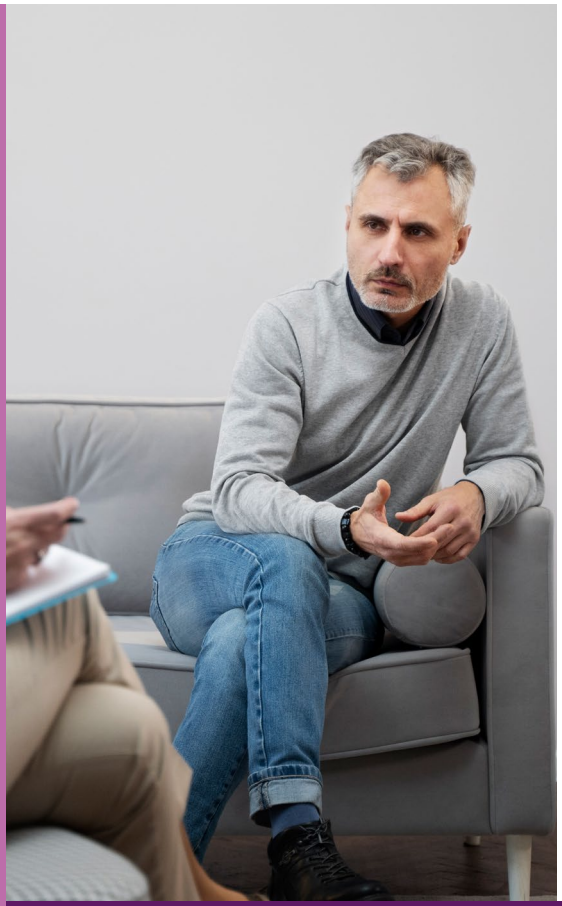
IPT gaat ervan uit dat depressieve klachten vaak samenhangen met ervaringen in contact met anderen, bijvoorbeeld het verlies van een dierbare of een conflict. Je leert deze situaties beter begrijpen en ermee omgaan.

- **Schematherapie**

Deze therapie richt zich op patronen in je denken en gedrag, zoals het stellen van te hoge eisen aan jezelf. Vaak zijn deze gewoontes ontstaan in je jeugd. Je leert ze herkennen, begrijpen waar ze vandaan komen en er beter mee om te gaan.

- **Sociaal-psychiatrische behandeling**

Samen met een sociaal-psychiatrisch verpleegkundige krijg je meer inzicht in factoren die je stemming beïnvloeden. Je leert hoe je hiermee om kunt gaan (zelfmanagement). Ook is er aandacht voor jouw sociale omgeving en wordt, waar mogelijk, je netwerk betrokken. Daarnaast krijg je uitleg over medicatie en wordt het effect ervan goed in de gaten gehouden.



2. Non-verbale modules

- **Psychomotore therapie**

In deze therapie werk je met lichamelijke oefeningen. Je leert signalen van spanning en ontspanning beter herkennen en werkt tegelijkertijd aan het verbeteren van je lichamelijke conditie.

- **Sporttherapie**

Onder sporttherapie verstaan wij Runningtherapie en Spinning. Runningtherapie is een vorm van begeleid interval hardlopen. Je leert een gezond ritme te vinden tussen inspanning en ontspanning. Dit heeft vaak een positief effect op zowel je lichaam als je geest.

3. Biologische behandeling

Soms zetten we medicatie in om depressieve klachten te herstellen. Vaak starten we met een antidepressivum. We hebben ook ervaring met complexere combinaties van medicijnen, afgestemd op jouw persoonlijke situatie. Er zijn ook andere vormen van biologische behandeling, zoals rTMS. Onze psychiaters kunnen jou er meer over vertellen.

Afronding van de behandeling

We streven ernaar om de behandeling na ongeveer 20 tot 30 weken af te ronden. In de meeste gevallen zien we dan voldoende verbetering.

Is er nog onvoldoende vooruitgang? Dan bespreken we samen of een vervolgbehandeling passend is. Soms kan het zijn dat we samen tot de conclusie komen dat verdere behandeling binnen het Expertisecentrum Depressie niet zinvol is. In dat geval kijken we samen naar passende nazorg of verwijzen we je door naar een andere afdeling of zorgverlener.

Vragenlijsten (ROM)

Om het verloop van je behandeling goed te kunnen volgen, vragen we je regelmatig om vragenlijsten in te vullen tijdens je afspraken. De uitkomsten bespreken we samen, zodat we kunnen zien wat werkt en waar eventueel bijsturing nodig is.

Belangrijke websites en steunpunten

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

- Ixta Noa – www.ixtanoa.nl
- De Kentering – www.dekentering.info
- Depressie Connect – www.depressie-connect.nl
- Zelfregiecentrum Nijmegen - https://www.zrcn.nl
- De Luisterlijn - https://www.deluisterlijn.nl
- Zelfmoord 113 - https://www.113.nl

Deze organisaties organiseren bijeenkomsten en bieden steun aan mensen met psychische kwetsbaarheid.

Aanwezigheid

Kun je een keer niet komen? Laat het dan zo snel mogelijk weten. Neem zelf contact op met het secretariaat via: (024) 343 6510. Het secretariaat is bereikbaar op werkdagen van 08:30 tot 17:00 uur.

Als je zonder bericht niet op een afspraak verschijnt, ontvang je een brief waarin dit wordt besproken. Je krijgt dan de mogelijkheid om te reageren. Reageer je niet of zeg je regelmatig afspraken af, dan bespreken we dit met je en kan de behandeling worden beëindigd.

Privacy

Als je deelneemt aan een behandelprogramma, geldt er een geheimhoudingsplicht. Volg je groepstherapie? Dan gaan we ervan uit dat je geen persoonlijke informatie van andere deelnemers deelt met mensen buiten de groep.

Het behandelteam deelt ook nooit persoonlijke gegevens van groepsleden met anderen. Het is daarnaast niet de bedoeling dat je buiten de behandelmomenten contact hebt met andere cliënten. Gebeurt dit toch om praktische redenen? Meld dit dan in de groep.

WIFI

Voor cliënten en bezoekers is WIFI aanwezig.

Crisis
We werken altijd met een signaleringsplan. Dit helpt jou en ons om op tijd signalen van oplopende spanning te herkennen. In het plan staan ook acties beschreven die jij en wij op dat moment het beste kunnen nemen. Zo proberen we een crisis te voorkomen.

Mocht je toch in een crisissituatie terechtkomen of dreigen te raken, neem dan contact op met je behandelaar. Samen maken we afspraken over wat te doen buiten therapietijden, zoals 's avonds, 's nachts of in het weekend.

In dringende gevallen buiten kantooruren kun je contact opnemen met: de crisisdienst, de dienstdoende huisarts, of de huisartsenpost in jouw regio. Vermeld daarbij dat je in behandeling bent bij Pro Persona.

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.

Expertisecentrum Depressie
Gebouw Valkenberg
Nijmeegsebaan 61, 6525 DX Nijmegen
024 - 343 6510 (secretariaat)
024 – 328 39 11 (algemene receptie)
ambulant.nijmegen@propersona.nl
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00035-250819