



Connect

Pro Persona



Expertisecentrum Depressie

Dagbehandeling

Welkom

U komt bij ons omdat u overweegt bij ons de dagbehandeling te volgen om van hardnekkige depressieve klachten af te komen.

Graag zetten we de belangrijkste informatie op een rij. Deze informatie kan ook interessant zijn voor uw familie en/of naasten.

Behandeling bij het Expertisecentrum Depressie: hoe werkt dat?

Wanneer u besluit om in behandeling te komen bij het Expertisecentrum Depressie dan doen we, samen met u, ons uiterste best om u zo goed mogelijk te behandelen.

De meeste mensen die bij ons in behandeling zijn lijden al langdurig aan depressie. Eerdere behandelingen hebben bij hen onvoldoende resultaat gehad. Misschien is dit ook bij u het geval.

De zorg die wij bieden kan ertoe leiden dat u minder last heeft van uw klachten of beter met uw aandoening om kan gaan. Of dat lukt hangt van verschillende factoren af.

Zo maakt het bijvoorbeeld een groot verschil hoe actief u zich inzet. Daar bedoelen we mee dat u volledig en met openheid deelneemt aan de dagbehandeling en de individuele gesprekken en gemaakte afspraken nakomt.

Onze behandelvisie

De behandeling duurt 12 weken en de behandeldagen zijn maandag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur. Op sommige dagen heeft u extra individuele gesprekken, die van tevoren worden gepland. Uw familie en/of naasten zijn welkom bij de individuele gesprekken.

De meeste behandelingen vinden plaats in een groep, maar daarbinnen passen we deze zoveel mogelijk op u aan. Belangrijke pijlers van de behandeling zijn psychotherapie en deels ook biologische behandeling.

Voor depressie en bijkomende problemen bestaan verschillende soorten behandelingen. Wij bieden deze niet allemaal aan. Wanneer wij denken dat er andere (bijkomende) behandelingen nodig zijn, dan zoeken wij graag samen met u en uw naasten naar een geschikte vervolgbehandeling of samenwerking.

Behandelteam Expertisecentrum Depressie dagbehandeling

Het team waar u tijdens uw behandeling mee te maken krijgt bestaat uit verschillende deskundigen, zoals: een psychiater, psychologen, psychomotore therapeut, cognitief gedragstherapeutisch werkende (CGW), een beeldend therapeut, ervaringsdeskundige en runningtherapeut. Op die manier kunnen we zo goed mogelijk aansluiten bij uw hulpvraag.



We zijn een opleidingscentrum. Dat betekent dat ook artsen, psychologen en psychomotore therapeuten in opleiding deel uit maken van ons team.

Start behandeling

Voordat de behandeling start, heeft u een intakegesprek met ons. Daarna vindt een gesprek plaats, waarin we met u uw doel bespreken. Snel daarna schrijven wij uw behandelplan. Ook krijgt u meer inhoudelijke informatie tijdens een voorbereidend gesprek.

Het plan leert u en ons zo snel mogelijk de verschillende fases van oplopende

spanning bij u te herkennen. Ook beschrijven we hierin acties die u, en ook wij, op dat moment het beste kunnen nemen.

Behandelplan

Uw behandelplan is onze leidraad. Hierin staat de werkdiagnose (wat uw behandelaar denkt dat de verklaring is voor uw klachten), maar ook wat u en het behandelteam gaan doen om de klachten te verminderen en samen te werken aan herstel.

Behandeldoelen kunnen zijn:

- verminderen van somberheid en verhogen van het genieten bij de dingen die u doet;
- hulp bij het vinden van een gezondere balans tussen in- en ontspanning;
- beter leren omgaan met klachten;
- helpen bij het leren accepteren van uw situatie.

Tijdens de behandeling leren we u steeds beter kennen. We zien hoe u met situaties omgaat en luisteren naar wat u ons vertelt. Dit helpt ons om beter te weten wat er met u aan de hand is en om na te gaan wat het effect is van de verschillende onderdelen van uw behandeling. We stellen ons geregeld de vraag of we op de goede weg zijn of dat we iets moeten veranderen.

Behandeling

De behandeling bestaat uit een therapieprogramma in groepsverband en systeem- en evaluatiegesprekken buiten

de groepsbehandeling om. We verwachten dat u bij **alle** therapieën en gesprekken, waarvoor u bent ingepland, aanwezig bent en inzet toont. Tijdens de behandeling behandelen we verschillende thema's die verbonden zijn aan depressie, zoals assertiviteit (voor uzelf opkomen). Elke twee week bespreken we de behandeldoelen en de voortgang met u in de groep.

Onze behandeling is gebaseerd op drie pijlers.

1. Psychotherapie

- **Activering**

Bij de onderdelen Activiteitenmanagement en Doelengroep gaat u aan het werk met activiteiten en activering, aan de hand van bepaalde doelen die wij elke week bespreken.

- **Cognitieve therapie**

Bij deze groepstherapie staan wij gericht stil bij uw manier van denken. U leert hoe u dat van niet-helpend naar meer evenwichtig en helpend kunt ombuigen en hoe u dit helpende denken kunt omzetten naar helpend gedrag.

- **Gedragstherapie**

U leert hoe u gedragsexperimenten op kunt stellen om uzelf uit te dagen om te komen tot gedragsverandering. En u evalueert het experiment om inzicht te krijgen in wat nieuw gedrag u kan brengen.

2. Non-verbale modules

- **Psychomotore therapie**

De psychomotore therapie zoekt een uitingsvorm door te werken met lichamelijke oefeningen en door het verbeteren van uw conditie.

- **Beeldende therapie**

In de beeldende therapie kunnen mensen met allerlei materialen werken om hun binnenwereld te tonen.

- **Runningtherapie**

Dit is interval hardlopen. Onder begeleiding leert u een gezond ritme in inspanning en ontspanning te leveren. Dit ritme heeft een positief effect op lichaam en geest, zoals een betere conditie, een positiever zelfbeeld en afname van vervelende gevoelens.

3. Biologische behandeling

We kunnen medicijnen inzetten om depressieve klachten te herstellen. Vaak starten we met een antidepressivum. We hebben ervaring met wat moeilijker in te stellen combinaties van medicijnen.

Afronding van de dagbehandeling

Wij streven ernaar om de behandeling na de twaalf weken, en eventueel nog eens zes weken nazorg (wekelijks een uur), af te ronden. In het algemeen zien we dan voldoende verbetering.

Als er onvoldoende verbetering is, kunnen we in overleg kiezen voor een vorm van vervolgbehandeling. Als u een verlenging van de dagbehandeling nodig vindt, kunt u

schriftelijk een gemotiveerd verzoek doen om uw behandeling met maximaal drie weken te verlengen.

De nazorggroep is voor mensen die de dagbehandeling hebben afgesloten en graag de aangereikte therapie willen blijven vasthouden. Het kan ook zijn dat we u doorverwijzen naar de polikliniek van het Expertisecentrum Depressie.

Als de behandeling niet heeft geleid tot het gewenste resultaat kan het gebeuren dat we de conclusie trekken dat een verdere behandeling bij het Expertisecentrum Depressie niet zinvol is. Dan kijken we samen met u naar passende nazorg of verwijzen we u naar een andere afdeling.



Praktische informatie

Behandellocatie

De behandeling vindt plaats op de Nijmeegsebaan 61 (in Nijmegen), gebouw de Valkenberg (2e verdieping).

Regiebehandelaren zijn alleen per mail te bereiken voor logistieke vragen:

Dhr. Frank Don, klinisch psycholoog
f.don@propersona.nl

Mw. Revi de Jong, GZ-psycholoog
r.de.jong@propersona.nl

Vragenlijsten (ROM)

Het resultaat van de behandeling volgen wij met behulp van vragenlijsten die u invult tijdens de behandelaafspraken. Wij bespreken de uitkomsten regelmatig met u.

Belangrijke websites of steunpunten

U kunt op uw verzoek van uw behandelaar aanvullende informatie krijgen over zelfhulpprogramma's, cliëntondersteuning en patiëntenverenigingen.

Met uw behandelaar kunt u bespreken om aanvullende informatie te krijgen over zelfhulpprogramma's, cliëntondersteuning en patiëntenverenigingen.

Organisaties vanuit ervaringsdeskundigheid als Ixta Noa (www.ixtanoa.nl), de Kentering (www.dekentering.info) en Depressie

Connect (www.depressieconnect.nl) hebben veel informatie en waardevolle bijeenkomsten. Bovendien bieden zij steun aan, met en voor mensen met psychische kwetsbaarheid.

Aanwezigheid

Bij verhindering meldt u dit zo spoedig mogelijk. Neem dan zelf contact op met de dagbehandeling via telefoonnummer: 06 - 11 50 29 13. Dit doet u iedere therapiedag die u verzuimt opnieuw.

U kunt ook het secretariaat bellen, dat u vervolgens doorverbindt. Het secretariaat is telefonisch bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8.30 – 17.00 uur op (024) 343 65 10. Vraag naar uw cognitief gedragstherapeutisch werkende (CGW'er) of behandelaar. Komt u zonder bericht de afspraak niet na, dan ontvangt u een brief waarin dit wordt besproken met de mogelijkheid tot reactie. Reageert u niet of worden er regelmatig afspraken afgezegd, dan wordt dit met u besproken en kan de behandeling worden afgesloten.

Privacy

Deelname aan het programma geeft geheimhoudingsplicht. Wij gaan er vanuit dat u gegevens van anderen uit de therapie niet met derden bespreekt.

Het team verstrekt nooit persoonlijke gegevens van groepsleden aan andere groepsleden of buitenstaanders. Ook is het niet de bedoeling dat cliënten buiten de behandelmomenten om, met elkaar

contact hebben. Wanneer dit uit praktische overwegingen toch gebeurt, melden cliënten dit in de groep.

Crisis

Wanneer u tijdens de behandeling in een crisissituatie belandt of dreigt te raken, zoekt u hiervoor contact met de behandelaren. Van belang is dan afspraken te maken hoe ook te handelen op niet-therapie dagen, avonden, nachten en weekenden.

Buiten kantooruren kunt u in dringende gevallen een beroep doen op een medewerker van de crisisdienst of u schakelt de dienstdoend huisarts of de Huisartsenpost van uw eigen regio in. U kunt dan vermelden dat u in behandeling bent bij Pro Persona.

**Expertisecentrum
Depressie heeft
een TOP GGz
keurmerk**

Expertisecentrum Depressie beschikt over het TOPGGz-keurmerk. Dit is een landelijk keurmerk voor afdelingen die de behandeling van ernstige, complexe of zeldzame psychische stoornissen combineren met wetenschappelijk onderzoek en het delen van kennis. Voor u betekent dit dat u gevraagd wordt om deel te nemen aan wetenschappelijke onderzoeken en dat we behandelingen bieden die zoveel als mogelijk wetenschappelijk bewezen effectief zijn.

Meer info vindt u op de website www.topggz.nl.



Connect helpt



Pro Persona Connect

Expertisecentrum Depressie
Gebouw Valkenberg
Nijmeegsebaan 61
6525 DX Nijmegen

Telefoon secretariaat:
(024) 343 62 50

Telefoon algemene receptie (in Hoofdgebouw de Sterrenberg):
(024) 328 39 11

E-mailadres:
Ambulant.nijmegen@propersona.nl

Voor cliënten en bezoekers is gratis wifi aanwezig.

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona