



Connect

Pro Persona



Expertisecentrum Depressie

Polikliniek depressie

Welkom

U komt bij ons omdat u overweegt bij ons een poliklinische behandeling 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, onze 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 behandeling en gemaakte afspraken nakomt.

Onze behandelvisie

De behandelingen duren zo kort als mogelijk en zo lang als nodig. Meestal zijn de afspraken 1 of 2 keer per week, maar soms is minder vaak ook mogelijk.

Uw familie en/of naasten zijn welkom bij de individuele gesprekken, of individueel wanneer u of uw behandelaar dat nodig vindt.

De behandelingen vinden plaats in een groep of individueel wanneer u of uw behandelaar dat nodig vindt, afhankelijk van beschikbaarheid en uw situatie. Belangrijke pijlers van de behandeling zijn psychotherapie en 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 Polikliniek

Het team waar u tijdens uw behandeling mee te maken krijgt bestaat uit verschillende deskundigen, zoals: een psychiater, psycholoog, psychomotore therapeut, sociaal-psychiatisch verpleegkundige, ervaringsdeskundige en running therapeut. 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. Daarin brengen wij in kaart hoe uw depressie eruit ziet, waar deze mee samenhangt en waarom eerdere behandelingen niet geholpen hebben. Daarna vindt een gesprek plaats waarin we met u uw doel bespreken en wederzijdse verwachtingen uitspreken. Snel daarna schrijven wij uw

behandelplan. Ook krijgt u dan inhoudelijke informatie.

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; en
- verminderen van piekeren.

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, zodat we eventueel kunnen 'bijsturen'.

Behandeling

De behandeling bestaat meestal uit gesprekken met een psycholoog, een sociaal-psychiatisch verpleegkundige en/of een psychiater. We verwachten dat u bij alle therapieën en gesprekken waarvoor u bent ingepland aanwezig bent en inzet toont. Tijdens de behandeling focussen we

op verschillende thema's die verbonden zijn aan depressie, zoals assertiviteit (voor uzelf opkomen).

Elke twee weken bespreken we de behandeldoelen en de voortgang met u in de groep.

Onze behandeling is gebaseerd op drie pijlers.

1. Psychotherapie of sociaal-psychiatrische behandeling

- **Cognitieve gedragstherapie**

Bij deze module gaat u eerst gericht aan de slag met activiteiten en activering, aan de hand van bepaalde doelen die wij elke week bespreken. In een latere fase staan wij stil bij uw manier van denken. U leert hoe u dat van niet-helpend naar meer evenwichtige en helpend kunt ombuigen en hoe u dit helpende denken kunt omzetten naar helpend gedrag.

- **Interpersoonlijke therapie (IPT)**

IPT gaat ervan uit dat uw depressie wordt veroorzaakt door ervaringen met andere mensen, bijvoorbeeld het verlies van een dierbare of een conflict. Tijdens deze therapie leert u deze oorzaken kennen en er anders mee om te gaan.

- **Schematherapie**

Schematherapie richt zich op patronen in uw karakter die de depressie in stand houden, bijvoorbeeld uzelf erg hoge eisen stellen. Deze patronen zijn

meestal ontstaan in uw jeugd.

Schematherapie probeert deze patronen te herkennen, de veroorzakende gebeurtenissen te verwerken en leert u beter met huidige situaties om te gaan.

- **Sociaal-psychiatrische behandeling**

Met ondersteuning van een sociaal-psychiatrisch verpleegkundige leert u meer inzicht te krijgen in de factoren die van invloed zijn op uw stemming en hoe daar mee om te gaan (zelfmanagement). Het is wenselijk om ook uw naasten hierbij te betrekken. Een sociaal-psychiatrisch verpleegkundige kijkt en werkt vanuit de sociaal-maatschappelijke context. Een sociaal-psychiatrisch verpleegkundige geeft ook voorlichting over de werking van medicatie en observeert de werking van medicatie.

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.

- **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 behandeling

Wij streven ernaar om de behandeling na 15 tot 20 weken af te ronden. In het algemeen zien we dan voldoende verbetering. Als er onvoldoende verbetering kunnen we in overleg kiezen voor een vorm van vervolgbehandeling.

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).

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

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. Neemt dan zelf contact op met

het secretariaat via telefoonnummer: (024) 343 6510.

Het secretariaat is telefonisch bereikbaar op werkdagen van 08:30 – 17:00 uur. Vraag naar uw 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. Als u een groepstherapie volgt, gaan wij 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

Wij werken altijd met een signaleringsplan. Dit plan leert u en ons zo snel mogelijk de verschillende fases van oplopende spanning bij u te herkennen. Ook beschrijven we de verschillende acties die u en wij op dat moment het beste

kunnen nemen. Hiermee proberen we een crisis te voorkomen.

Wanneer u tijdens de behandeling toch 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