Volwassenen

Focus Deeltijd

Expertisecentrum Angst, Dwang en PTSS Overwaal

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

Intensieve ambulante groeps-behandeling bij angstklachten

Focus Deeltijd is een intensief ambulant programma voor wie intensieve behandeling nodig heeft voor angst- of dwang-klachten.

Wat is Focus Deeltijd?
Iedereen voelt zich weleens angstig. Maar bij een angststoornis is die angst vaak heftiger, komt vaker voor en heeft meer invloed op je dagelijks leven. Je kunt merken dat je situaties gaat vermijden om de angst onder controle te houden. Dat lijkt kortdurend misschien te helpen, maar op de lange termijn kan het de angst juist versterken en je leven verder beperken.

Bij Focus Deeltijd helpen we je om hier op een andere manier mee om te gaan.
In ons programma leer je:
- Je emoties beter begrijpen;
- Herkennen wat je zelf doet om met jouw angst om te gaan;
- Actie ondernemen; door je stap voor stap bloot te stellen aan je emoties en te leren dat je ze kunt verdragen.

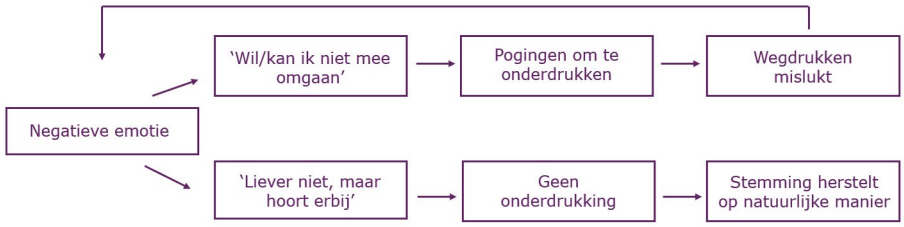
In het schema hieronder laten we zien wat er gebeurt als je moeilijk kunt omgaan met een negatieve emotie, bijvoorbeeld angst, spanning, onrust, verdriet en boosheid. Ook zie je hoe (angst)klachten ontstaan en wat we je gaat leren tijdens de behandeling.

Voor wie is de behandeling?
Soms merk je dat de behandeling bij een polikliniek niet voldoende helpt om je klachten te verminderen. In dat geval is er de mogelijkheid om intensiever aan de slag te gaan met Focus Deeltijd.

Het doel van Focus Deeltijd is om je te helpen beter te functioneren in het dagelijks leven. Daarbij werken we aan het verminderen van je klachten, zodat je weer meer ruimte en grip ervaart.

Hoe ziet het programma eruit?
In dit programma ga je intensiever én op een andere manier aan de slag.
Bij Focus Deeltijd krijg je de ruimte om:
- je gedrag te veranderen,
- je manier van denken en je overtuigingen te onderzoeken,
- anders om te gaan met emoties en lichamelijke signalen dan je tot nu toe gewend bent.

Het doel? Je functioneren verbeteren en je klachten verminderen.



In Focus Deeltijd draait het om het leren omgaan met emoties. Niet alleen negatieve gevoelens zoals angst, spanning, onrust, verdriet of boosheid. Maar soms ook positieve emoties zoals blijheid of enthousiasme kunnen lastig zijn. Veel mensen proberen deze gevoelens te vermijden of te onderdrukken. Dat geeft op korte termijn misschien rust, maar op de lange termijn komen de emoties vaak juist sterker terug. Je leert daarom: minder bang te zijn voor je emoties en lichamelijke gevoelens. En ook weer te doen wat voor jou belangrijk is, ook als je spanning of andere gevoelens ervaart.

In plaats van je emoties te onderdrukken of je terug te trekken uit situaties, ga je actief aan de slag om je angstklachten te overwinnen. Je leert los te laten wat je niet kunt controleren en opnieuw regie te nemen over je leven. Wanneer je hiemee aan de slag gaat, zul je merken dat emoties blijven, maar je er beter mee om kunt gaan.

Bij Focus Deeltijd werk je in een kleine groep aan je herstel. Je bent op maandag, dinsdag en donderdag op locatie. Op dagen waarop je geen groepsbijeenkomst hebt, ben je thuis bezig met jouw behandeling.

Het programma duurt 16 weken. Je weet dus van tevoren wanneer je behandeling eindigt. Elke groep bestaat uit zes deelnemers, zodat er voldoende ruimte is voor persoonlijke aandacht. Naast de groepssessies heb je ook individuele gesprekken met je eigen behandelaar. We verwachten dat je op de afgesproken dagen aanwezig bent en actief meedoet. Door ervaringen te delen en elkaar op een opbouwende manier feedback te geven, ontstaat er een veilige en stimulerende sfeer waarin je veel van elkaar kunt leren.

Naasten

Bij Pro Persona vinden we het belangrijk om ook jouw naasten bij de behandeling te betrekken. Je behandelaar vraagt je daarom om één of meerdere mensen uit te nodigen voor een gesprek. Ook kan een behandelaar bij jou thuis langskomen.

De verschillende groepen

Scherpstelgroep

In de Scherpstelgroep onderzoek je hoe jouw klachten in elkaar zitten. Je krijgt uitleg over angstklachten: hoe ze ontstaan, waarom ze zo hardnekkig kunnen blijven en wat je kunt doen om ze te verminderen. Iedere twee weken ben je aan de beurt om je voortgang te evalueren en je klachten verder te onderzoeken. Hiervoor vul je vooraf een evaluatielijst in en maak je een flap waarop je je doelen, de vooruitgang en geplande oefeningen voor de komende week opschrijft. Het doel van deze groep is om je behandeling scherper en effectiever te maken.

Samen kijken we naar welke situaties bij jou angst oproepen en welke je vermijdt of met veel spanning doorstaat. Je onderzoekt welke gedachten en overtuigingen achter dat vermijdingsgedrag zitten, en hoe je denkt over emoties en de situaties die je uit de weg gaat. Je leert subtiel vermijdingsgedrag en emotiegestuurd gedrag herkennen, zodat je een plan kunt maken om dit te doorbreken.

Exposuregroep

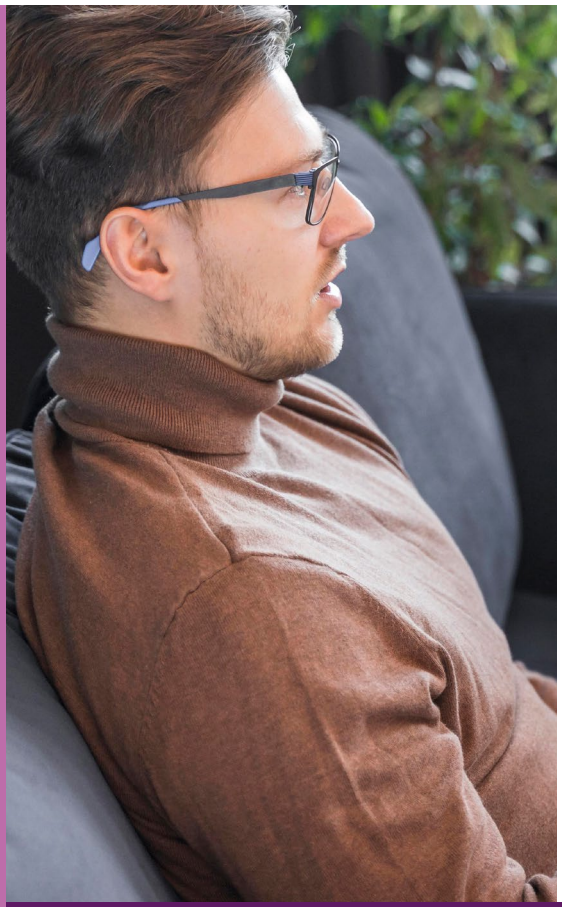
Een belangrijk onderdeel van de behandeling is exposure. Je neemt dagelijks deel aan een exposuregroep waarin je oefeningen doet om vermijdingsgedrag te doorbreken. Tijdens deze sessies leer je om nare emoties niet uit de weg te gaan, maar juist te accepteren.

Je gaat zelfstandig aan de slag met situaties die je misschien al lange tijd hebt vermeden. Je werkt met een persoonlijke oefenlijst, afgestemd op jouw doelen. De oefeningen helpen je stap voor stap om vooruitgang te boeken en weer grip te krijgen op wat voor jou belangrijk is.

Cognitieve therapie

In deze groep kijk je naar hoe je denkt over situaties en emoties. Veel mensen met angstklachten denken dat er misschien sneller iets ergs gebeurt dan eigenlijk het geval is, dat de gevolgen groter zijn dan ze waarschijnlijk zullen zijn, en dat je zelf weinig kunt doen om ermee om te gaan. Ook kan het zijn dat je jezelf minder goed inschat dan je werkelijk bent.

Je leert in deze groep je manier van denken over emoties en gebeurtenissen te veranderen. Door minder te denken in rampscenario's en minder waarde te hechten aan angstgevoelens, wordt het makkelijker om ander gedrag te proberen. Zo maak je ruimte om te oefenen met dingen die je belangrijk vindt, ook als dat spannend is.



Motivatiegroep
In de motivatiegroep werk je aan het versterken van je motivatie om te veranderen. Je ontdekt ook wat voor jou belangrijk is in het leven. Dit doen we samen in groepsgesprekken en met oefeningen.

Deze onderwerpen staan centraal:

- Motivatie: Waar doe ik het voor? Wil ik mijn gedrag veranderen? Als ik het moeilijk heb, zet ik dan wel of niet door? Wat zijn de voordelen van verandering en wat de nadelen?
- Persoonlijke waarden: Je staat stil bij je persoonlijke waarden. Je helpt elkaar te ontdekken wat je wilt bereiken en door te zetten.
- Hulpbronnen: welke mogelijkheden heb je al in huis om met emoties om te gaan? Wat heeft al geholpen?
- Psycho-educatie: Elke angststoornis heeft zijn eigen kenmerken. Welke problemen ervaar je door je angststoornis? Wat weet je eigenlijk over je angststoornis?

Psychomotorische therapie (PMT) & aandachttraining
Bewegen en contact maken met je lichaam en wat je daarin voelt, kan spannend zijn. Misschien herken je dat je bepaalde lichamelijke sensaties liever vermijdt, omdat ze je onrustig of angstig maken. In de Psychomotorische therapie (PMT) groep ga je hiermee aan de slag. Je oefent met bewegen en leert beter voelen wat er in je lichaam gebeurt.
Je leert om nare gevoelens niet uit de weg te gaan, maar ermee om te gaan zonder vermijding. Aandachtgerichte oefeningen kunnen daarbij helpen. Je oefent met je aandacht in het hier-en-nu te blijven, waardoor er ruimte ontstaat om te oefenen met nieuw gedrag.

Individuele gesprekken
Een keer per week heb je een individueel gesprek met je behandelaar.

Consult bij de psychiater
Bij de start van de Deeltijd behandeling krijg je ook een gesprek met de psychiater. Tijdens dit gesprek wordt gekeken naar het gebruik van medicijnen.

TOPGGz-keurmerk
Het Expertisecentrum Angst, Dwang en PTSS Overwaal 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 Angst, Dwang en PTSS Overwaal Kliniek en Deeltijd
Pastoor van Laakstraat 48, 6663 CB Lent
(024) 343 65 10
ambulant.nijmegen@propersona.nl
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00036-251003