



Volwassenen

# Acute Deeltijd behandeling (ADB)

Informatie voor cliënten over de ADB in  
Arnhem.

*Pro Persona*  
geestelijke gezondheidszorg

# Informatie over de ADB

**Zit je in een psychische crisis? Dan is het belangrijk dat je snel hulp krijgt. ADB helpt je met een korte, intensieve behandeling zodat je weer beter gaat voelen.**

## **Betrokkenheid van familie en naasten**

*We vinden het belangrijk dat familie en naasten betrokken zijn bij jouw herstel. Jij bepaalt zelf of, en hoe zij worden meegenomen in de behandeling. Zonder jouw toestemming mogen we alleen algemene informatie delen. Persoonlijke informatie geven we nooit, behalve als er sprake is van directe zorgen over jouw veiligheid of die van anderen.*

## **Wat is de ADB?**

De Acute Deeltijd Behandeling (ADB) is een tijdelijk, intensief behandelprogramma voor mensen in een psychische crisis. Het doel is om snel goede hulp te bieden, zodat je weer grip krijgt op je situatie en een opname voorkomen kan worden. Je werkt aan herstel, structuur en evenwicht, samen met professionals en eventueel je naasten. De ADB is onderdeel van het IHT-team Arnhem (Intensieve Home Treatment), dat team is gespecialiseerd in snelle, intensieve crisisbegeleiding.

## **Wat kun je verwachten van de behandeling?**

Het doel van de ADB is om crisis te voorkomen of te verminderen en, waar mogelijk, een opname te voorkomen. Tijdens de behandeling werk je aan:

- Het terugbrengen van regelmaat in je dagelijks leven.
- Activering: weer in beweging komen, letterlijk en figuurlijk.
- Persoonlijke doelen die jij belangrijk vindt.

Samen met je behandelaar stel je een programma op dat past bij jouw situatie.

## **Hoe ziet het programma eruit?**

Je volgt het programma in een groep van maximaal 8 personen. Er is ook ruimte voor één-op-één contactmomenten als dat nodig is. Het programma stemmen we waar dat mogelijk is af op jouw behoeften. Dit bestaat uit verschillende onderdelen. Die leggen we verderop in deze folder uit.

## **Hoelang duurt de behandeling?**

De behandeling duurt minimaal 3 weken en maximaal 6 weken. De precieze duur hangt af van jouw situatie en hoe het gaat.

## **Wanneer start je?**

Na je aanmelding nodigen we je zo snel mogelijk uit voor een eerste gesprek: het zorgafstemmingsgesprek (ZAG). Hierbij zijn een behandelaar en een verpleegkundige van het IHT-team aanwezig. Wanneer je al in behandeling bent, of begeleiding hebt, is hun aanwezigheid





ook gewenst. Een naaste is ook welkom. Samen bespreken we:

- Of en wanneer je start met de behandeling.
- Op welke dagen je het programma volgt
- Wanneer het eerste beoordelingsgesprek plaatsvindt.

Na dit gesprek krijg je een persoonlijk rooster mee.

### **Wie kun je aanspreken tijdens de behandeling?**

Tijdens je behandeling bij de Acute Deeltijd Behandeling is de verpleegkundige jouw vaste aanspreekpunt. Ook je familie en naasten kunnen bij deze persoon terecht met vragen. Ben je door een andere behandelaar aangemeld voor de ADB? Dan houd je ook contact met die behandelaar, naast de begeleiding die je hier krijgt.

### **Wat verwachten we van jou?**

Om het behandelpad goed te laten verlopen, vragen we een paar dingen van jou:

- Je spreekt en leest voldoende Nederlands.
- Je staat open voor het maken van afspraken.
- Je gaat vriendelijk om met anderen in de groep.
- Verslaving of lichamelijke klachten staan niet op de voorgrond tijdens deze behandeling.

Deze basis helpt om een veilige en ondersteunende omgeving te creëren voor iedereen.

### **Wat houdt het programma in?**

*Tijdens je behandeling volg je een basisprogramma dat, als dat nodig is, wordt aangevuld met extra onderdelen.*

*Het programma is gericht op herstel, regelmaat en het versterken van je weerstand.*

*Hiernaast lees je wat je kunt verwachten.*

### **Dagstart**

Elke dag starten we samen. We bespreken hoe het met je gaat en of je iets verwacht waar je vandaag extra ondersteuning bij nodig hebt. Zo zorgen we voor een goede afspraak en een veilige sfeer.

### **Wandeling**

Een paar keer per week maken we samen een wandeling. Bewegen helpt bij het verminderen van psychische klachten, verbetert je conditie en biedt de kans om op een ontspannen manier contact te maken met anderen.

### **Beeldende therapie**

In deze therapie staat het doen centraal. Je werkt met materialen zoals verf, klei of steen. Door creatief bezig te zijn, krijg je meer inzicht in je emoties en beleavingswereld. Het is een ervaringsgerichte manier om jezelf beter te leren begrijpen.

### **Psychomotore therapie**

Deze therapie helpt je om signalen van stress of spanning te herkennen en er anders mee om te gaan. Je doet lichaamsgerichte oefeningen die bijdragen aan het verminderen van klachten. Draag hiervoor makkelijk zittende kleding of sportkleding. Je kan eigen sportschoenen (geen zwarte zolen) meenemen voor in de zaal, of schoenen van hier lenen.

### **Muziektherapie**

Muziektherapie is een manier van therapie waarbij je met muziek werkt aan emotionele, sociale of lichamelijke doelen. Muziek kan helpen bij het verwerken van gevoelens, het vinden van rust of het versterken van je zelfvertrouwen.

### **Running therapie**

Samen met de groep ga je hardlopen of op tempo wandelen. Beweging heeft een positief effect op je stemming en zelfvertrouwen. Elke sessie bepalen we samen het doel van de training. Zorg voor stevige wandel- of hardloopschoenen.

### **Vorbereiden op het weekend**

Aan het eind van de week bespreken we je weekendplanning. Waar kijk je naar uit? Waar kijk je minder naar uit? En wat kun je doen om het weekend zo fijn mogelijk te maken? Door hier vooraf bij stil te staan, kun je spanning of angst beter hebben.

### **Cognitieve Gedragstherapie (CGT) - Alleen in overleg**

In deze therapie leer je hoe gedachten, gevoelens en gedrag met elkaar samenhangen. Je onderzoekt hoe je op een andere manier naar situaties kunt kijken, zodat je er anders mee om kunt gaan. CGT helpt je om negatieve patronen te doorbreken. Na deze sessie volgt een uur Psychomotore therapie, waarin je met lichaamsgerichte oefeningen verder werkt aan wat je in CGT hebt besproken.





### **Exposuregroep - Alleen in overleg**

Soms ontwijken we situaties uit angst, somberheid of gebrek aan energie. Op korte termijn lijkt dat te helpen, maar op de lange termijn kunnen klachten juist toenemen. In de groep waarin je moeilijke situaties oefent maak je een persoonlijk plan om dit vermijdingsgedrag stap voor stap te doorbreken. Zo werk je aan herstel en meer invloed op je leven.

### **Emotieregulatietraining (ERT) - Alleen in overleg**

Veel mensen met psychische klachten ervaren heftige emoties. In deze training leer je vaardigheden om beter met die emoties om te gaan. De oefeningen zijn laagdrempelig en makkelijk toepasbaar in het dagelijks leven. Deze training bieden we ook aan cliënten die zijn opgenomen op de kliniek van de Braamberg.

### **Van start tot eind**

Tijdens je behandeling bespreekt het IHT-team wekelijks hoe het met je gaat. Dit doen we zoveel mogelijk samen met jou, je naasten en je ambulante behandelaar. Zo zorgen we ervoor dat de behandeling goed aansluit bij jouw situatie. Na 3 weken vindt de eerste bespreking plaats. We kijken dan of het nodig is om de behandeling te verlengen met nog eens 3 weken. Als dat zo is, bespreken we ook hoe we het programma geleidelijk kunnen afbouwen. Na 6 weken volgt de eindbespreking.

### **Overzicht van de behandeling in tijdsblokken**

- Week 1-3: Start en opbouw van het programma.
- Week 3: Eerste bespreking.
- Week 4-6: Verlenging en afbouw (als het nodig is).
- Week 6: Eindbespreking.

### **Crisissignalering**

*Samen stellen we een signaleringsplan op. Hierin staat welke signalen wijzen op een crisis en wat jij en mensen om je heen kunnen doen om een crisis te voorkomen of te doorbreken. Dit plan helpt je om beter voorbereid te zijn op moeilijke momenten.*

### **Bij afwezigheid**

*Kun je niet naar je afspraak komen? Laat het ons dan op tijd weten via (026) 312 41 26. Als je zonder bericht niet komt, nemen we contact met je op om je deelname te bespreken. Bij vaak afmelden of niet komen, plannen we een vroegtijdige afspraak om te bespreken of we de behandeling moeten doorzetten of niet.*

### **Wifi in ons gebouw**

*Wil je gebruik maken van onze wifi? Dat kan:*

- Netwerk: ProPersona
- Inlogcode:  
Welkombijpropersona

### **Huisregels**

We willen dat iedereen zich prettig en veilig voelt binnen de ADB. Daarom gelden er een paar belangrijke huisregels:

- We delen geen persoonlijke informatie van groepsgenoten met anderen, ook niet via sociale media.
- Mobiele telefoons staan uit of op stil tijdens het programma. Verwacht je een belangrijk telefoontje? Geef dit dan aan bij de verpleegkundige.
- Foto's of video's maken van elkaar of van anderen in de instelling is niet toegestaan.
- Wanneer je onder invloed bent van alcohol of drugs, of aan het bijkomen bent van recent gebruik, kan je niet deelnemen aan de ADB.
- In de groep wordt niet gesproken over suïcidaliteit, middelen- of medicatiegebruik; dit zijn thema's voor individueel contact met de hulpverleners.

Voor overige regels: kijk op de posters in de wachtruimtes.

### **Bereikbaarheid van het IHT-team**

De ADB is onderdeel van het IHT-team. Tijdens je behandeling kun je 24 uur per dag contact opnemen.

- Tijdens kantooruren  
Via telefoonnummer (026) 312 41 26.  
Maandag t/m vrijdag van 8.30 – 17.00 uur.
- Avond, nacht en weekend  
Via de huisartsenpost.  
Geef in het gesprek aan dat je bij de crisisdienst een behandeling volgt.

### **Pro Persona**

📍 Wagnerlaan 2, 6815 AG Arnhem

☎ (026) 312 41 26

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

Pro Persona GGz KvK : 41053219