Therapieprogramma High & Medium Care Ede

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

Herstel met structuur en betekenis

Tijdens je verblijf op de High & Medium Care in Ede bieden we een therapieprogramma aan. Dit programma helpt je om structuur aan te brengen in je dag en ondersteunt je herstel op een actieve en betekenisvolle manier.

Wat kun je verwachten?
Het programma bestaat uit verschillende onderdelen:

- Vaktherapie, zoals beeldende therapie, dramatherapie, muziektherapie en psychomotorische therapie (PMT)
- Activiteitentherapie
- Kookactiviteit
- Contact met een ervaringsdeskundige

De onderdelen van het programma worden in deze folder uitgebreid toegelicht.

Waarom dit programma?
Het therapieprogramma is onderdeel van je behandeling. Het zorgt ervoor dat je dag zinvol is ingevuld. Tijdens jouw opname ben je vooral bezig met herstellen en het terugbrengen van structuur in jouw leven. Door een vaste dagstructuur te volgen en actief deel te nemen aan de therapieën, werk je aan je persoonlijke doelen. Binnen de therapieën ligt de nadruk vooral op doen en ervaren, minder op praten. We kijken samen met jou naar wat bij je past en waar jij behoefte aan hebt. De meeste therapieën volg je in groepsverband, maar sommige onderdelen zijn individueel.
Wil je weten wat er precies op het programma staat? Kijk dan op het therapieoverzicht in de woonkamer.

Deelname therapie
Geef aan de therapeut of aan de begeleiding door dat je wil deelnemen aan therapie. Op de High Care kan dit tijdens het koffiemoment in de ochtend. Op de Medium Care kan dit tijdens de dagstart. Voor individuele therapie kun je ook jezelf aanmelden. Zet dan je naam op de inschrijflijst. De lijst hangt bij het therapieoverzicht in de woonkamer.

De therapieën
Binnen High & Medium Care bieden we verschillende therapievormen aan die je kunnen ondersteunen tijdens je herstel. Hieronder lees je wat je kunt verwachten van de verschillende therapieën en hoe ze kunnen bijdragen aan jouw proces.

Psychomotorische therapie (PMT)
Psychomotorische therapie is een therapievorm waarbij je via beweging en lichaamsgerichte oefeningen leert om beter contact te maken met je lichaam, gevoelens en gedrag. Je gaat letterlijk aan de slag. Door te doen en te ervaren ontdek je wat er in je omgaat, hoe je reageert in bepaalde situaties en wat jouw lichaam je vertelt. PMT kan ook helpen om stil te staan bij wat je voelt en ervaart. Je leert te praten over wat er in je omgaat en jouw gedrag te begrijpen. Als je jouw gedrag begrijpt, kun je oefenen met nieuwe manieren van omgaan met situaties.

Tijdens je verblijf kun je deelnemen aan verschillende PMT-activiteiten, zoals: sport- en beweeggroepen (bijvoorbeeld badminton, tennis, basketbal of volleybal), yoga- en meditatiegroepen of wandelgroepen. Daarnaast is er ruimte voor individuele sessies, waarin je gericht werkt aan jouw persoonlijke hulpvraag.

PMT kan je ondersteunen bij het herkennen en omgaan met stress, maar ook het omgaan met spanning, agressie en angst. Daarnaast kan PMT ondersteunen bij het verminderen van sombere gevoelens, het aangeven van je grenzen en het hebben van sociale vaardigheden.

Dramatherapie

Dramatherapie is een vorm van therapie waarbij je werkt met fantasie en situaties uit het dagelijks leven. Door middel van rollenspellen, improvisaties, bewegingsspel en zelfbedachte scènes krijg je de kans om te oefenen met nieuw gedrag en inzicht te krijgen in je eigen gevoelens, gedachten en reacties.

Het spel biedt een veilige en creatieve manier om te ontdekken wat er in je omgaat en hoe je daarmee om kunt gaan. Tijdens je opname kun je op de High Care individueel deelnemen aan dramatherapie en op de Medium Care in groepsverband. Samen met de therapeut werk je aan jouw persoonlijke hulpvraag.

Dramatherapie helpt je bij het herkennen, accepteren en uiten van emoties, maar ook het ontwikkelen van een positief zelfbeeld. Het kan helpen bij het aangeven van grenzen en het onder controle houden van impulsiviteit en angsten. Daarnaast draagt het bij aan het hebben van sociale vaardigheden en kan het depressieve klachten verminderen.

Activiteitentherapie

Activiteitentherapie is een vorm van therapie waarbij je samen activiteiten doet. De therapie biedt je de ruimte om nieuwe dingen uit te proberen en op een creatieve manier bezig te zijn. Je kunt werken aan een eigen project of aansluiten bij een activiteit die door de therapeut wordt aangeboden. De meeste activiteiten vinden plaats in groepsverband. Als je liever individueel werkt, is dat ook mogelijk.

Activiteitentherapie helpt bij het vinden van ontspanning, afleiding en zelfvertrouwen. Maar ook het leren plannen en het redden van jezelf. Het geeft inzichten in je gedrag en doen en laten.

Kookactiviteit

Op de afdeling wordt elke dag vers gekookt, van maandag tot en met zondag. Van maandag tot en met vrijdag is koken een vast onderdeel van het dagprogramma. Je kunt hieraan deelnemen. De therapeut is aanwezig om je hierbij te ondersteunen waar nodig.

Koken draagt bij aan het leren omgaan met keukenspullen, het uitvoeren van handelingen en het behouden van overzicht. Je bereidt makkelijke en gezonde maaltijden en maakt kennis met nieuwe recepten.

Muziektherapie (MTh)
Muziektherapie is een ervaringsgerichte vorm van therapie die je helpt om te werken aan persoonlijke doelen binnen je behandeling. Of het nu gaat om verandering, ontwikkeling, stabilisatie of acceptatie muziek kan een krachtig middel zijn om dichter bij jezelf te komen.

Deze therapie is waardevol als je het lastig vindt om je gevoelens onder woorden te brengen of als je moeite hebt met het herkennen van lichaamssignalen. Muziek nodigt uit tot voelen, ervaren en uiten op een manier die bij jou past. Samen met de muziektherapeut onderzoek je welke werkvorm het beste aansluit bij jouw hulpvraag. De therapeut zorgt voor een veilige omgeving waarin je kunt oefenen, leren en groeien. Je kunt onder andere aan de slag met het luisteren naar muziek (met of zonder opdracht) of reflecteren op muziek. Ook kun je improviseren, componeren (het schrijven van een eigen lied) of zingen. En het is mogelijk om een instrument te bespelen.

Twee belangrijke werkvormen binnen muziektherapie zijn luisteren naar muziek en actief muziek maken. Dit kan met instrumenten, je stem (zingen), bodysound (geluiden maken met je lichaam) of door te bewegen en dansen op muziek. Deze vormen helpen je om in contact te komen met jezelf, je gevoelens te uiten en nieuwe ervaringen op te doen.

Bij muziektherapie kun je ontspannen en plezier beleven door naar muziek te luisteren en samen muziek te maken. Je deelt gevoelens en ervaringen en versterkt sociale vaardigheden. De therapie kan ook bijdragen aan emoties en impulsen beter onder controle houden.

Het helpt je eigen grenzen herkennen en respecteren. Daardoor voel je minder spanning en weerstand. Daarnaast kun je negatieve overtuigingen loslaten en jezelf accepteren en dat gebruiken als startpunt voor herstel.

Beeldende therapie

Beeldende therapie is een vorm van therapie waarbij je werkt met materialen zoals klei, verf, potloden of krijt. Niet praten maar doen staat voorop. Het gaat niet om het maken van iets 'moois' en je hoeft niet creatief te zijn. Het gaat om het doen en het ervaren. Door met je handen bezig te zijn, kom je uit je hoofd en krijg je de ruimte om te ontdekken wat er in je leeft.

Je ontdekt waar jouw voorkeuren liggen en maakt beelden die iets zeggen over wat jou bezighoudt. Je zoekt naar een manier om jezelf te uiten. Wat je maakt, kun je daarna loslaten, bewaren, ophangen of er later op terugkijken, net wat voor jou goed voelt. Je werkt zelfstandig aan je werkstuk binnen een groepsverband. Samen met de therapeut kijk je welke werkvorm het beste bij jou past.

Voorbeelden van werkvormen zijn: werken met een voorbeeld, expressief werken (je gevoel uitbeelden), een werkstuk maken voor jezelf of iemand anders over een thema of gebeurtenis, uitproberen/ontdekken van verschillende materialen en technieken.

Beeldende therapie kan helpen om je gevoelens te uiten, te begrijpen en te verwerken. Door het maken van beelden kun je je fantasie gebruiken, plezier en ontspanning ervaren en leer je nieuwe oplossingen te bedenken voor wanneer iets niet lukt. Daarnaast verbeter je je concentratie en je doorzettingsvermogen. Het kan helpen bij het terugvinden van structuur en overzicht. Door beeldende therapie kun je leren minder streng te zijn voor jezelf en bewuste keuzes te maken.

Contact met de ervaringsdeskundige

Bij Pro Persona werken ervaringsdeskundigen op verschillende plekken. Zij gebruiken hun eigen herstelervaring om jou op een toegankelijke en gelijkwaardige manier te ondersteunen bij jouw herstel. De ervaringsdeskundige beweegt zich binnen de zogenaamde 'vrije ruimte' van de behandeling. Dit betekent dat er ruimte is voor informele gesprekken, waarin herkenning, erkenning en persoonlijke aandacht centraal staan. Je kunt individueel of in groepsverband in gesprek gaan.

De ervaringsdeskundige kan je helpen bij verschillende dingen, zoals een zorg-, crisis- of hulpkaart maken en het stellen van haalbare doelen. Ook kun je samen met de ervaringsdeskundige oefenen met sociale vaardigheden of omgaan met angst. Daarnaast helpt de ervaringsdeskundige je voorbereiden op terugkeer naar huis, legt de ervaringsdeskundige informatie uit tussen jou en het behandelteam en biedt de ervaringsdeskundige een ander, niet-medisch perspectief.

Samen kijken jullie naar wat jij nodig hebt. De voordelen van een ervaringsdeskundige is dat diegene erkenning, hoop en een nieuw perspectief biedt. De zorg sluit beter aan op wat jij nodig hebt.
Het vermindert vooroordelen (stigma) en versterkt het contact met hulpverleners. Het helpt om samen te werken aan herstel.

De kernwaarden van de ervaringsdeskundige:

- Jij staat als persoon centraal, niet je diagnose
- Je wordt actief betrokken bij je zorgproces
- Je krijgt ruimte om je eigen richting te kiezen, ook binnen bestaande kaders
- Hoop en groei vormen de basis van de aanpak

High & Medium Care Ede
Willy Brandtlaan 20, 6716 RR Ede
(0318) 43 34 00
vragen.ede@propersona.nl
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00165-251107