

REFLECTIEGROEP VOOR PERSONEN MET ANGST- EN STEMMINGS- STOORNISSEN

DAGCENTRUM VOLWASSENENPSYCHIATRIE

INHOUD

01	Reflectiegroep	4
02	Dagcentrum	5
03	Behandeltraject	6
04	Praktisch	7

01 REFLECTIEGROEP

Als dagcentrum zetten we in op de vermaatschappelijking van zorg door een intensief traject aan te bieden waarbij mensen binnen hun vertrouwde omgeving kunnen blijven. Zo kunnen opnames vermeden of verkort worden. De reflectiegroep is gericht op volwassenen (+18 jaar) met een stemmingsproblematiek, bij wie de huidige hulp ontoereikend blijkt.

In de reflectiegroep werken we via intensieve ambulante groepstherapie aan:

- ▲ Zicht krijgen op eigen valkuilen en die te proberen te doorbreken
- ▲ Het uiten van emoties en het uitproberen van nieuw gedrag en nieuwe rollen
- ▲ Stapjes in de richting van een (ondersteunend) sociaal netwerk, een gebalanceerde tijdbesteding en een gezond zelfbeeld
- ▲ Het versterken en stimuleren van gezonde/sterke kanten
- ▲ Het uitstippelen van een nazorgtraject

Onze visie is dat we niet dé oplossing bieden, maar een aanzet geven in de richting van een aangenamer en kwalitatief beter leven. Daarbij sta jij centraal met jouw doelstellingen. We vinden het belangrijk om als je dat wil ook familie en naasten te betrekken. Daarnaast wordt ook de behandeling met medicatie op punt gesteld.

Voor wie

De reflectiegroep richt zich op volwassenen (+18 jaar) met een angst- en of stemmingsproblematiek.

Voorwaarden om deel te kunnen nemen aan deze groep zijn:

- ▲ Voldoende motivatie en engagement
- ▲ Voldoende stabiliteit om deel te nemen aan een ambulant traject
- ▲ Geen acute suicidaliteit
- ▲ Geen primaire drug- of alcoholproblematiek.

02 DAGCENTRUM

Team

We werken met een multidisciplinair team om zo de verschillende facetten van een angst- of stemmingsstoornis te kunnen benaderen, vanuit andere invalshoeken. Het team bestaat uit:

- ▲ Supervisor (psychiater)
- ▲ ASO (arts-specialist in opleiding)
- ▲ Hoofdverpleegkundige
- ▲ Psychiatrisch verpleegkundigen
- ▲ Psychologen (zowel cognitieve-gedragstherapeuten als systeemtherapeuten)
- ▲ Ergotherapeut
- ▲ Muziektherapeut

Aanbod

We bieden uitsluitend groepstherapie aan bestaande uit verbale en non-verbale therapie. De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers, die samen een traject van acht weken starten en beëindigen. De groep is met andere woorden gesloten. Dat doen we om het vertrouwen en de veiligheid te garanderen. We verwachten een aanwezigheid van vijf halve dagen per week.

Doorheen het traject vinden er individuele consultaties bij de psychiater plaats. Op indicatie van het team kan er ook een gezins- of koppelsgesprek ingepland worden bij de systeemtherapeut.

Als je naast je traject bij ons, ook je individueel traject bij je psycholoog verderzet, is het wenselijk dat deze hulpverleners contact met ons opnemen om af te stemmen.



03 BEHANDELTRAJECT

Sessies

In het dagcentrum bieden we groepssessies aan rond verschillende **thema's** en op verschillende **manieren**. Zo zijn er verbale en non-verbale sessies.

We verwachten een zo actief mogelijke deelname. De afspraak is ook dat we vertrouwelijk omspringen met de informatie die we van medepatiënten horen. Zo waarborgen we samen de veiligheid en het vertrouwen in de groep.

De volgende groepssessies worden aangeboden op het dagcentrum:

- ▲ **Doelstellingvergadering:** Je staat stil bij welke (kortetermijn)doelstellingen je wil behalen in de komende week.
- ▲ **Schemagroep:** Je krijgt psycho-educatie over de basisbegrippen van schematherapie, gaat op zoek naar je eigen schema's en er wordt geoefend op het herkennen en doorbreken van hardnekkige patronen.
- ▲ **Zelfbeeldgroep:** We staan stil bij wat een negatief zelfbeeld is en gaan actief aan de slag om eerste stappen in de richting van een positiever zelfbeeld te zetten.
- ▲ **Ik in relatie:** We nemen onze relaties onder de loep. We brengen in kaart wie onze naasten zijn, gaan op zoek naar steunbronnen en zoeken hoe we corrigerende ervaringen kunnen bewerkstelligen wanneer we botsen op moeilijke relatiedynamieken.
- ▲ **Tijdsbesteding:** We creëren meer bewustwording over hoe je met jouw tijd omgaat. Je stelt doelstellingen op om jouw tijdsbesteding binnen de domeinen (vrijwilligers)werk, ontspanning en huishouden te optimaliseren.
- ▲ **Muziektherapie:** Een ervaringsgerichte therapie waarbij we meer gaan "doen" via het medium muziek (muziek luisteren, instrumentale improvisaties ...). We richten ons onder andere op het stimuleren van emotieregulatie en inzicht krijgen op innerlijke processen, maar ook sociale interactie of ontspanning kunnen tijdens de sessies aan bod komen.
- ▲ **Ergotherapie:** We focussen ons op het uitvoeren van nieuwe vaardigheden die belangrijk zijn in je dagelijkse leven. We zetten concrete stappen en gaan aan de slag met mindfulness, zoeken nieuwe copingstrategieën, proberen nieuwe vormen van vrijetijdsbesteding uit, gaan op uitstap ...

Nazorg

We hechten er groot belang aan dat de hulpverlening niet stopt na de dagbehandeling. We verwachten dat je daarna op zoek gaat naar zorgverleners in hun regio. Wij waken erover dat dit effectief ook gebeurt en indien nodig bieden we ondersteuning bij de zoektocht.

We willen voor onze patiënten minstens opvolging van een psycholoog, psychiater of huisarts. Een combinatie is nog beter. Voor een gezin of koppel is soms aanvullend opvolging nodig van een systeemtherapeut. Ook in die zoektocht kunnen we ondersteuning bieden.

04 PRAKTISCH

Verloop dagbehandeling

Wanneer

De dagbehandeling gaat door op **vijf halve weekdagen**.

maandag	9.15 – 11.45 uur
dinsdag	9.15 – 11.45 uur (+ 2x tijdens het traject teambespreking op afspraak in de namiddag)
woensdag	13.15 – 15.45 uur
donderdag	10.45 – 14.15 uur (+ 2x tijdens het traject teambespreking op afspraak in de namiddag)
vrijdag	10.45 - 14.15 uur

Gelieve 15 minuten op voorhand aanwezig te zijn zodat je de tijd kan nemen om even tot rust te komen met een thee of koffie enz. In geval van ziekte of verlof kan er wel een (kleine) verschuiving gebeuren. Wij brengen je hier zo snel mogelijk van op de hoogte.

Duur

Een traject bij het dagcentrum duurt **8 weken**. Op officiële feestdagen is er geen dagtherapie.

Dagverloop

De dag is onderverdeeld in verschillende therapieblokken. De inhoud van die blokken vind je in het schema van dat moment. Tussen de therapieblokken door is er altijd een pauze.

Teamvergadering

Gedurende jouw traject word je twee keer uitgenodigd op de teamvergadering. De eerste vindt plaats in het begin van je traject. Daarin staan we samen stil bij wat jouw doelstellingen zijn voor de dagbehandeling.

Wij denken dan als team samen na over hoe wij jou het beste kunnen begeleiden in het behalen van die doelstellingen.

Tijdens de wekelijkse doelstellingenvergadering stellen we kortetermijndoelen op. Naar het einde toe van je traject doen we een tweede teamvergadering om je traject te evalueren en het nazorgtraject te optimaliseren.

De eerste dag

Startdatum

De precieze datum krijg je op voorhand telefonisch of via mail mee. Op de eerste dag verwachten wij jou om **9 uur** aan de verpleegpost van het dagcentrum. **De startdag valt op een dinsdag** en de laatste dag zal een maandag zijn.

Inschrijven

Zeer belangrijk is dat je je eerst inschrijft (mét identiteitskaart) aan de **aanmeldzuilen in het centraal onthaal (ingang 11)**. Daarna moet je nog langsgaan bij een onthaalmedewerker aan de balie. Een aantal praktische zaken worden dan geregeld. Als je een hospitalisatieverzekering hebt, breng dan de nodige documenten mee.

Hou de eerste dag rekening met evt. files, parkeertijd, wachttijd aan de balie enz. zodat we op tijd kunnen starten.

Inschrijven hoeft **enkel op dag 1**. Elke volgende dag kom je rechtstreeks naar het dagcentrum.

Locatie

Na inschrijving ga je naar ingang 17, **route 1717**. Via de trappen kom je op de eerste verdieping. Meld je aan bij de verpleging in de verpleegpost.

Verder breng je best ook nog volgende zaken mee:

- ▲ Cursusblok of schriftje om nota's te maken en schrijfgerief
- ▲ Map om uitgedeelde papieren in te bewaren
- ▲ 10 euro waarborg voor een locker (indien gewenst)
- ▲ Identiteitskaart

Afspraken

Afwezigheid

Bel ons vóór de therapie begint op om je afwezigheid te melden. Als je te veel therapiedagen mist, kan het traject beëindigd worden.

Vakantie of werk

We verwachten dat je iedere therapiedag tijdig aanwezig bent. Vakantiedagen of andere afwezigheden nemen worden niet toegestaan.

Identificatiebandje

Bij inschrijving krijg je een polsbandje. Het is de bedoeling dat je dit draagt **elke dag** dat je aanwezig bent. Bij verlies kunnen we wel een nieuw polsbandje bezorgen.

Campus verlaten

Het is niet toegestaan om de campus van UZ Gent te verlaten gedurende de therapiedag, om verzekeringsredenen.

Externe consultatie

Als er om medische of andere redenen een consultatie of ingreep gepland wordt tijdens het traject, bespreek dat dan tijdig **bespreken** met een verpleegkundige. Dat kan mogelijk voor een financieel of administratief 'conflict' zorgen bij de hospitalisatieverzekering of het ziekenfonds.

Plan geen externe consultaties tijdens de halve therapiedag dat je op het dagcentrum verwacht wordt.

Consultaties bij een **(neuro)psychiater** mogen nooit gecombineerd worden met een dagbehandeling. Dan krijg je tijdens de volledige periode van dagbehandeling (ook op de dagen van afwezigheid) geen terugbetaling van het ziekenfonds.

Parkeren

Je kan parkeren op de parkeertoren, centraal gelegen op de campus. Voor patiënten kunnen we een parkeerkaart ter beschikking stellen waarmee je gedurende de behandeling gratis kan parkeren.

Tarieven

Prijs 1e dag voor patiënten	€ 30,04
Dagprijs voor patiënten	€ 6,00
Met verhoogde tegemoetkoming	€ 0,62

Deze prijzen zijn onderhevig aan verandering.

Lockers

Wij raden aan om in de lokalen geen persoonlijke spullen te laten liggen. Deze ruimtes blijven vaak open waardoor we niet kunnen garanderen dat er geen spullen verdwijnen. We hebben lockers ter beschikking om spullen in te bewaren en vragen een waarborg van 10 euro per sleuteltje.

Dagcentrum volwassenenpsychiatrie

Ingang 17, route 1700

T +32 (0)9 332 65 57

+32 (0)9 332 65 58

www.uzgent.be/dagcentrum-volwassenenpsychiatrie

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be