

# Intensief ambulant Behandelprogramma voor Stemmings- en Angststoornissen

**Deze behandeling is bedoeld voor volwassenen die te maken hebben met forse stemmings- en angstklachten. Deze klachten bestaan vaak al langere tijd en/of eerdere ambulante behandeling werkte onvoldoende. Daarnaast ontbreekt het vaak aan dagbesteding en is er sprake van sociale isolatie. Het kan dan nodig zijn om een intensievere behandeling te volgen om dit patroon te doorbreken.**

## Werkwijze

Het behandelprogramma is gebaseerd op de effectieve behandel-elementen vanuit verschillende methoden. We werken met een groepsbehandeling. Hierdoor kun je ervaringen uitwisselen met anderen en leren van elkaar. Het programma is opgedeeld in verschillende modules, begeleid door een multidisciplinair team van therapeuten.

De therapieën die je volgt zijn o.a. :

- Weekstart en bepalen van doelen
- Groepspsychotherapie (cognitieve gedragstherapie)
- Vaardigheidstraining, zoals sociale vaardigheden, emotieregulatie, leren om beter voor jezelf te zorgen,
- mindfulness training.

- Verschillende vaktherapieën: o.a. psychomotore therapie, beeldende therapie en dramatherapie. Hier werk je non-verbaal met thema's die voor jou belangrijk zijn.
- Behandeling met medicatie.

## Doel van de behandeling

Het behandelprogramma richt zich op het verminderen van klachten, waardoor je weer in staat bent om de doelen in je leven te verwezenlijken. De emotionele draagkracht wordt vergroot, je hebt meer vaardigheden, kan emoties gemakkelijker uiten, voelen en verdragen. Ook oefen je met dingen die je moeilijk vindt; samen met de therapeuten en groepsgenoten. We geloven erin dat je dingen leert door ze anders te doen en door anders denken.

## Stemmings- en Angststoornissen

Naast bovenstaande algemene doelen denk je samen met je behandelaar over persoonlijke doelen (bijvoorbeeld oplossen van levensproblemen, toewerken naar zinnvolle daginvulling vergroten van je sociale netwerk). Deze doelen kun je bereiken in de behandeling, daarnaast richt je je op de dingen die voor jou belangrijk zijn in het leven.

Daarmee gaat de behandeling niet alleen maar over problemen, maar ook over het leven dat jij de moeite waard vindt.

### Aanmelden

De huisarts of GGZ-behandelaar kan aanmelden voor het intensief ambulante behandelprogramma voor stemmings- en angstklachten. Nadat je bent aangemeld, volgt een intakegesprek met een naaste waarin wordt bekeken of jouw klachten aansluiten bij deze manier van werken. Ook onderzoeken we of je de nodige motivatie kan opbrengen.

Soms is eerst een voorbereidende fase nodig. Wanneer deze behandeling niet aangewezen is voor jou, denken we samen over een ander passend alternatief.

### Praktische informatie

Het programma is een groepsbehandeling met maximaal acht volwassen deelnemers. We werken met een doorlopende groep, dat wil zeggen dat mensen op elk moment kunnen instromen of uitstromen. De behandeluur bedraagt maximaal 6 maanden. Samen met jou stellen we voor de start een behandelplan op, waarin wordt vastgelegd wat jij en wij gaan doen om je situatie te verbeteren. Regelmatig kijken we samen met naasten welke stappen je hebt gemaakt in het herstelproces.

Het behandelprogramma bestaat uit drie dagdelen, namelijk:

- Maandag 13.15 - 16.20 uur
- Dinsdag 13.15 - 16.20 uur
- Donderdag 13.15- 16.05 uur

Het intensief ambulante behandelprogramma bieden we aan op locatie Halsteren (o.a. gebouw De Schelde).

### Meer informatie

Aline Pelle:

klinisch psycholoog/psychotherapeut

Modulair Behandelcentrum

T: 0164 28 73 55

E: modulairbehandelcentrum@ggzwnb.nl

*\* Waar 'hij' staat, kan ook 'zij', 'die', 'hen' of een andere passende voornaam gelezen worden.*