



Kortdurend Programma voor Behandeling Training en Advies

Om psychische problemen te behandelen zijn verschillende benaderingswijzen mogelijk. Het is van belang om te weten welke benaderingswijze het beste aansluit bij uw problematiek. Om dit te onderzoeken is door Scelta, expertisecentrum voor persoonlijkheidsproblematiek een zeven of veertien weken durend programma ontwikkeld; het Kortdurend programma voor Behandeling, Training en Advies, ofwel KBTA.

Doel

In dit programma wordt op gestructureerde wijze binnen een groepssetting gewerkt aan het verhelderen van uw problematiek om zo te komen tot een goede diagnose.

Daarnaast kunnen een aantal vaardigheden eigen gemaakt worden om beter te functioneren in het werk- en de thuissituatie. Aan het einde van het programma krijgt u een concreet advies over welk behandeltraject voor u het meest aangewezen is. Dit kan een aanbod zijn van Scelta, of een advies voor behandeling elders. Dit advies gaat naar uw verwijzer, die zorg draagt voor de verdere verwijzing.

Opzet programma

Het programma bestaat uit een cyclus van zeven of veertien weken. Iedere zeven weken stromen nieuwe patiënten in. De eerste zeven weken zijn met name gericht op het verhelderen van de problematiek. De tweede periode van zeven weken gaan vooral om het trainen van vaardigheden en verder aanscherpen van de diagnose. Het programma vindt plaats op maandag. Er wordt gezamenlijk geluncht.

Aanpak

In het begin van het programma nemen we, indien geïndiceerd, psychodiagnostisch onderzoek af om de diagnostiek helder te krijgen. We proberen het testonderzoek zoveel mogelijk op de therapie dag te plannen, maar dit is niet altijd haalbaar. We gaan er vanuit dat u ook op andere dagen beschikbaar bent voor onderzoek. De resultaten worden later in het programma met u besproken. Binnen het programma zijn evaluatiemomenten ingebouwd om na te gaan of u voortgang boekt op de door u gestelde doelen of dat het wellicht nodig is om deze doelen aan te passen.

Het programma bestaat uit een groepsgedeelte en een individueel traject. Het groepstraject wordt verderop toegelicht. Het individuele programma wordt afgestemd op uw specifieke behoeften en kan bijvoorbeeld bestaan uit individuele psychotherapie, aanvullende diagnostische gesprekken, gezinsgesprekken of gesprekken met een sociotherapeut. Tijdens het gehele programma wordt gewerkt met huiswerkopdrachten om ervaringen uit het KBTA in uw thuissituatie en/of werk te oefenen.

Thema's

De invulling van het programma is gekoppeld aan verschillende weekthema's. De thema's zijn; kennismaking en probleemverheldering, grenzen, samenwerken, emotieregulatie, problemen hanteren, keuzes maken en afscheid.



Therapieonderdelen

Groepspsychotherapie: Hier staat het verhelderen van de problematiek centraal. In de groep bespreekt u welke problematiek u in de voorgaande week bent tegengekomen en praat mee over de inbreng van anderen uit de groep. Er wordt aandacht besteed aan manieren om concrete probleemsituaties aan te pakken. In deze therapie wordt niet met vaste thema's gewerkt.

Cognitieve gedragstherapie: Deze therapie richt zich op het leren hanteren van (heftige) emoties en grip krijgen op impulsiviteit en beschadigend gedrag. Vaak spelen negatieve gedachtenpatronen over zichzelf en anderen een bepalende rol. Aan de hand van voorbeelden gaan we na welke signalen vaak aan probleemgedrag vooraf gaan en hoe u deze eerder kunt leren herkennen zodat u zichzelf meer leert begrijpen en uw gedrag kunt bijsturen.

Psycho motorische therapie (PMT): Hier wordt gebruik gemaakt van werkvormen gericht op lichaamsbeleving en emotieregulatie. Er wordt gewerkt met inbreng over bijvoorbeeld lichamelijke spanningen, lichaamssensaties, het herkennen, leren verdragen en uiten van emoties. Soms is er aandacht voor waar de last vandaan komt of wordt er geoefend hoe men er anders mee om kan leren gaan. Dit schept een oefenveld waarin het maken van contact met jezelf en de ander centraal staat.

Voortgangsbespreking: Het accent ligt hier op de onderwerpen wonen, werken, vrije tijd en sociale contacten. Ieders persoonlijke kwaliteiten en problemen komen aan de orde, gekoppeld aan individuele doelen in relatie tot het weekthema. Er wordt gewerkt met huiswerkopdrachten.

Evaluaties

Het therapieproces wordt op twee momenten geëvalueerd door zowel de patiënt als het team. In de vijfde en de twaalfde week bespreekt het team uw deelname in de voorgaande periode en wordt het advies gevormd voor een vervolgtraject. De uitkomsten van deze evaluaties worden een week later met u besproken.

Digitaal werkboek

U ontvangt voor de start van de behandeling het digitale werkboek met daarin de huiswerkopdrachten en de evaluatieformulieren en bijbehorende instructie.

We hopen met deze korte uitleg enig zicht te geven op ons behandelaanbod zodat u kunt bepalen of deze behandeling bij u zou kunnen passen. Voor vragen en verdere informatie nodigen wij u graag uit om contact met ons op te nemen.

Corinne Ossebaard, Klinisch Psycholoog en programmaverantwoordelijke

GGNet Scelta Apeldoorn, expertisecentrum voor persoonlijkheidsproblematiek

Postadres

Postbus 928

7301 BD Apeldoorn

tel (Scelta secretariaat): (088) 933 2670

Tel (KBTA): (088) 933 2251

Bezoekadres

Deventerstraat 459

7323 PT Apeldoorn

E-mail: scelta.apeldoorn@ggnet.nl

Internet: www.scelta.net www.ggnet.nl