



# Deeltijdbehandeling angst- en stemmingsstoornissen

## Voor wie?

Deze deeltijdbehandeling is bedoeld voor volwassenen die kampen met forse angst- en stemmingsklachten. Deze klachten bestaan reeds langere tijd en 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 deze stagnatie te doorbreken.

## Werkwijze

Het behandelprogramma is gebaseerd op de meest effectieve behandel-elementen vanuit verschillende methoden en is opgedeeld in verschillende modules, begeleid door een multidisciplinair team van therapeuten.

Binnen het deeltijdprogramma wordt ervoor gekozen om de behandeling niet alleen te richten op het verminderen van klachten, maar ook op onderliggende (persoonlijkheid gerelateerde) patronen die de klachten instandhouden.

Het teveel willen uitoefenen van controle leidt tot problemen zoals sociaal isolement, perfectionisme en het niet durven nemen van risico's. Het verdringen en niet uiten van emoties kan juist leiden tot een toename van die gevoelens die men probeert te vermijden.





### **Doel van de behandeling**

Het behandelprogramma richt zich op de volgende kerndoelen:

#### **1. Het vergroten van emotionele draagkracht:**

door te zorgen voor een leefstijl die ervoor zorgt dat je minder emotioneel kwetsbaar bent. Denk hierbij o.a. aan het verbeteren van slapen, eten, dagstructuur en energiebalans.

#### **2. Het creëren van openheid en flexibiliteit:**

je leert openstaan voor nieuwe ervaringen en andere denkwijzes.

#### **3. Vergroten van emotioneel bewustzijn en leren uiten van emotie:**

emoties worden vaak niet gevoeld doordat je je weinig bewust bent van lichamelijke gewaarwordingen en emoties worden vaak niet geuit.

#### **4. Toename van sociale verbondenheid:**

je houdt je vanuit wantrouwen afzijdig in het contact met anderen en er worden signalen uitgezonden, waardoor anderen op afstand blijven. Er wordt ruim aandacht besteed aan het ontwikkelen van sociale vaardigheden.





Naast bovenstaande algemene doelen denk je samen met je behandelaar over persoonlijke doelen (bijvoorbeeld verwerken van trauma, oplossen van levensproblemen) die je samen wilt bereiken in de behandeling en de dingen die voor jou belangrijk zijn in het leven. Daarmee gaat de behandeling niet alleen maar over je problemen, maar ook over het soort leven dat jij waard vindt om te leven.

De therapie is geslaagd wanneer je leven is veranderd van verdriet en emotionele eenzaamheid naar een leven waarin je je verbonden voelt met andere mensen, met wie je je emoties kan delen.

### Aanmelding

De aanmelding voor deze therapie kan gebeuren door je huisarts of GGZ behandelaar. Nadat je bent aangemeld, krijg je een intakegesprek waarin wordt bekeken of je problemen aansluiten bij deze manier van werken en of je hiervoor ook de nodige motivatie kan opbrengen. Soms is eerst een voorbereidende fase nodig. Wanneer deze behandeling niet aangewezen is voor jou, zullen we op zoek gaan naar een passend alternatief.

## Praktische informatie

De groepsgrootte bestaat uit maximaal acht volwassen deelnemers. Het betreft een doorlopende groep, dat wil zeggen dat mensen op elk moment kunnen instromen of uitstromen. De behandelduur bedraagt minimaal zes maanden en kan tot maximaal 12 maanden duren. Samen met jou wordt er een behandelplan opgesteld, waarin wordt vastgelegd wat wij en jij gaan doen om je situatie te verbeteren.

Het behandelprogramma bestaat uit drie dagdelen, namelijk:

- Maandag 13.00 – 16.00 uur
- Dinsdag 13.00 – 16.00 uur
- Donderdag 13.00 – 16.00 uur

De behandeling vindt plaats op locatie Halsteren (gebouw de Schelde).

## Contactgegevens

T 0164-287355

E [modulairbehandelcentrum@ggzwnb.nl](mailto:modulairbehandelcentrum@ggzwnb.nl)

