



# Mentaal Vitaal poli Welkom

Binnen de Mentaal Vitaal poli kijken we naast psychische problematiek ook naar andere factoren die kunnen bijdragen aan jouw ervaren klachten. Die factoren kunnen bijvoorbeeld problemen met slaap, beweging, voeding of ontspanning zijn. Deze genoemde leefstijlfactoren kunnen een grote rol spelen binnen psychische problematiek. Verstoorde slaap zorgt bijvoorbeeld bij alle psychiatrische stoornissen voor het in stand houden of verergeren van de ervaren symptomen.

Andere leefstijlfactoren spelen ook een rol. Denk aan factoren als eenzaamheid, onvoldoende ontspanning, te weinig lichaams- beweging, een ongezond eetpatroon, drugs- of drankgebruik, piekeren en het gebrek aan werk of een andere zinvolle dagbesteding.

## Hoe werken wij?

We gaan eerst aan de slag met de leefstijlfactoren die je klachten kunnen veroorzaken, in stand houden of verergeren. Daarna gaan we, wanneer dit nog nodig is, verder met diagnosegerichte therapie. Tijdens de behandeling ga je ook zelf (thuis) aan de slag. Hierbij word je ondersteund door digitale middelen, waaronder e-health en/of aangevuld met coaching en een Fitbit (een slim horloge) waarmee je jouw beweeg - en slaappatroon kan volgen. We behandelen via groepstherapie omdat deze manier van therapie wetenschappelijk bewezen effectief is, het zorgt voor herkenning en voor het leren van elkaar.

## Wie helpen jou?

Gedurende het traject binnen de Mentaal Vitaal poli word je bijgestaan door een regiebehandelaar en een casemanager. Zij werken samen met jou om de regie over jouw herstel en jouw leven (terug) te krijgen.



GGZ WNB

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

Verder is het voor jouw herstel belangrijk om iemand bij jouw behandeling te betrekken die dicht bij je staat. Deze persoon kan jou tijdens dit proces steunen en kan ons helpen om jouw situatie beter te begrijpen. Samen werken we aan jouw herstel.

### **Wat kun je verwachten?**

Het traject begint met de intakefase. Na deze intakefase zal je deelnemen aan een acht weken durende groeps-therapie.

### **Gesprek 1 - intake**

Je maakt kennis met jouw casemanager en regiebehandelaar. Het doel van dit gesprek is het in beeld brengen van jouw situatie. Dit gesprek bestaat uit twee delen; een uur waarin we samen met jou en een naaste jouw situatie doorspreken. Gevolgd door een half uur waarin je een aantal praktische zaken regelt en een vragenlijst invult.

### **Gesprek 2 - diagnose**

Samen met je casemanager ga je dieper in op jouw klachten, om zo een goede diagnose te kunnen stellen. Als voorbereiding op dit gesprek vragen we je weer een vragenlijst in te vullen. Dit gesprek duurt een uur en je hoeft hierbij geen naaste mee te nemen, maar dit mag wel.

### **Gesprek 3 - advies**

Samen met je casemanager bespreek je de diagnose en bepalen jullie samen hoe jullie de behandeling het best kunnen vormgeven. Dit gesprek duurt 45 minuten. Het is wenselijk dat de eerder meegekomen naaste hier bij is.

### **Mentaal Vitaal poli traject**

Na de intakefase begint het acht weken durende traject van de Mentaal Vitaal poli, waarin we samen gaan werken aan de basis voor een goed herstel. Dit traject bestaat uit wekelijkse groeps-therapie waarin we iedere week een aspect van leefstijl behandelen, aangevuld met coaching en opdrachten via eHealth. De groep heeft geen vaste samenstelling en je kunt meestal snel instromen. Na zeven weken evalueren we samen met jou en een naaste hoe we verder gaan met de behandeling. Dit kan betekenen dat je doorgaat met diagnose specifieke therapie. Het kan ook zijn dat verdere behandeling niet meer nodig is of dat een andere vorm van hulp beter aansluit.

### **Diagnosegerichte therapie**

Als er na het volgen van het Mentaal Vitaal poli traject nog psychische klachten aanwezig zijn, is het mogelijk de behandeling voort te zetten met diagnose specifieke therapie. Deze specifieke therapie en de duur zijn afhankelijk van de diagnose en worden in samenspraak verder vormgegeven.



**G G Z W N B**

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant