

Therapie voor vaardigheidsverbetering

Vaardigheidsmodule

Deze folder geeft u informatie over de vaardigheidstherapie voor jong-/ volwassenen met psychiatrische problemen. De therapie wordt begeleid door een beeldend therapeut.

Voor wie is deze therapie bedoeld?

- Jong-/ volwassenen die in behandeling zijn op de afdeling psychiatrie.
- Jong-/ volwassenen die in behandeling zijn op de polikliniek psychiatrie bij een behandelaar, PIT (Psychiatrische Intensive Thuiszorg) of SPV (Sociaal Psychiatrische Verpleegkundige).

Wat houdt de therapie in?

Tijdens deze therapie wordt er vanuit verschillende invalshoeken gewerkt. Deze bestaan uit:

- Uitleg en voorlichting over het ziektebeeld.
- Lotgenotencontact (delen van persoonlijke ervaringen en herkenning hierin bij de ander).
- Vaardigheidsverbetering door het bewust worden van eigen gedrag en het oefenen met nieuwe manieren om met een situatie om te gaan.
- Opdrachten gericht op het verbeteren van het zelfvertrouwen en het stellen van grenzen.

Wanneer kunt u deelnemen?

Uw behandelaar bepaalt of u in aanmerking komt voor de therapie. Dit kan het geval zijn als u bijvoorbeeld moeite heeft met omgang met anderen, conflictsituaties en onvoldoende zelfbeeld (hoge verwachtingen van jezelf en moeite met grenzen stellen).

Na aanmelding kunt u op elk moment instromen binnen deze therapie.

Beeldende therapie

Deze therapie wordt uitgevoerd door een beeldende therapeut. Het is een ervaringsgerichte therapie waarbij gewerkt wordt met een opdracht in de groep of individueel. Met beeldende werkvormen en spelwerkvormen worden opdrachten uitgevoerd. Dit maakt u bewust van uw eigen gevoel, gedachten en gedrag. U leert ook van de andere lotgenoten en ziet dat u niet de enige bent. Ook worden dagelijkse situaties waarin u vastloopt geoefend. Binnen de groep is voldoende ruimte en aandacht voor ieders hulpvraag.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelijke) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Doel van de therapie

- Verbeteren van sociale vaardigheden en communicatie naar anderen.
- Contact maken met eigen gevoel, waarnemen en uiten van gevoel.
- Bewustwording van eigen grenzen en het aangeven hiervan.
- Vergroten van zelfvertrouwen, verbeteren van zelfbeeld (milder voor jezelf zijn en de lat lager leggen).
- Omgaan met piekergedachten en deze leren omzetten naar helpende en relativerende gedachten.
- Vergroten van autonomie en eigenwaarde.

Inhoud van de therapie

De therapie vindt eenmaal per week plaats op donderdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur.
U wordt verwacht op de polikliniek psychiatrie (route 036). U volgt 16 bijeenkomsten.

Vragen

- Voor vragen neemt u telefonisch contact op tijdens kantooruren via de polikliniek psychiatrie, telefoonnummer (040) 888 98 41.
- Meer informatie over de beeldende therapie vindt u ook op <http://www.beeldendetherapie.org>.