

## **V<sup>3</sup>ector**

### **Verstevigen – Verdiepen - Vooruitgang**

#### **Intensief Ambulant Programma voor cliënten met Stemnings- en/of Angststoornissen**

##### **Voor wie**

Voor ambulante cliënten met stemmings- en angststoornissen.

Het gaat om mensen met depressieve klachten met al dan niet bijkomende angstklachten die nog redelijk functioneren en voldoende sociale ondersteuning hebben.

##### **Door wie**

Aurélie Vermeir en Lieven De Ruyver, klinisch psychologen verbonden aan het behandelprogramma Vennen 3, een afdeling voor stemmings- en angststoornissen van het PZ Sint-Camillus.

##### **Intakeprocedure**

De aanmelding gebeurt telefonisch bij Aurélie Vermeir op nummer 09/222.58.94 of via mail [aurelie.vermeir@sint-camillus.be](mailto:aurelie.vermeir@sint-camillus.be).

Er wordt een intakegesprek gepland bij Aurélie Vermeir om na te gaan of het programma helpend kan zijn voor de cliënt.

Voorafgaand aan de start van de training komt de cliënt op een introductiedag in het PZ Sint-Camillus. In de voormiddag worden de nodige administratieve regelingen in orde gebracht en is er een consult bij de psychiater in het hoofdgebouw van PZ Sint-Camillus. In de

namiddag is er een kennismaking met de training, de deelnemers en de begeleiders in het gebouw het 'Oud Kasteel'.

## **Doelstelling**

De voornaamste doelstellingen zijn het verhelpen van de klachten, het verstevigen van het persoonlijk functioneren en hervалpreventie bij cliënten met depressie met al dan niet bijkomende angstproblemen.

## **Programma**

Het programma wordt gegeven in een gesloten groep van maximum 10 personen over een periode van acht weken.

Gedragstherapie, cognitieve gedragstherapie, het cliëntgerichte experiëntieel model en de narratieve therapie zijn de referentiekaders voor het behandelaanbod.

Het behandelaanbod is enerzijds probleemgericht en anderzijds gericht op het versterken van eigen mogelijkheden.

Elke week zijn er twee groepsbijeenkomsten van telkens drie uur die steeds begeleid worden door een psycholoog/psychotherapeut.

Iedere groepsbijeenkomst start met een psycho-educatieve sessie van één uur over omgaan met klachten/symptomen waar je doorgaans met te kampen hebt bij een depressie en bijkomende angstproblemen. Dit uur wordt gevolgd door een training "verbeter je zelfbeeld" op de ene wekelijkse bijeenkomst en een training "communicatieve vaardigheden" op de andere wekelijkse bijeenkomst.

De psycho-educatie omvat input over gedragsactivatie, het omgaan met negatieve gedachten, het oplossen van problemen, tijdsbesteding en hervалpreventie.

De training "verbeter je zelfbeeld" is een behandeling in groep voor mensen die te vaak te negatief tegen zichzelf aankijken, maar die ergens wel weten dat dit negatieve zelfbeeld "eigenlijk" niet terecht is. Deze training is in de eerste plaats gericht op meer "gevoelsmatig" oog krijgen voor en meer aandacht te richten op de positieve eigenschappen die er wel zijn. Aandacht geven aan reële positieve kanten en eigenschappen die in principe geloofwaardig zijn, maar waar in het dagelijkse leven te weinig oog voor bestaat, is de kern van de aanpak.

De training "communicatieve vaardigheden" is een behandeling in groep voor mensen die weinig tot geen rekening houden met hun eigen gevoelens en behoeftes. In deze training proberen we deze eigen gevoelens en behoeftes te onderzoeken en in communicatie te brengen. We werken specifiek rond thema's waar mensen met een depressie of depressieve

klachten het moeilijker hebben zoals opkomen voor zichzelf, omgaan met grenzen, het ontvangen van waardering, ontvangen van kritiek en het geven van feedback.

De gebruikte methodieken zijn informatie, oefening, rollenspel en huiswerkopdrachten.

Van de deelnemers wordt verwacht op alle sessies aanwezig te zijn daar de trainingen zich sessie per sessie opbouwen.

### **Waar**

In het PZ Sint-Camillus, Beukenlaan 20, 9051 Sint-Denijs-Westrem.

Gebouw het 'Oud Kasteel' in de zaal 'Le Petit Château'.

### **Wanneer**

Het programma start met twee volle dagen in dagtherapie op woensdag van 9u tot 12u en van 13u30 tot 16u30. Aansluitend loopt het programma door in postkuur op maandag en woensdagnamiddag van 13u30 tot 16u30.

Het programma loopt het hele jaar door.

Voor de exacte data, neem gerust contact met ons op.

### **Kosten**

De deelname is grotendeels gratis.

Er wordt een bijdrage van 5 euro per week gevraagd voor de algemene kosten.

Het programma start met twee volle dagen in dagtherapie waarvoor een vaste vergoeding wordt gevraagd afhankelijk van de tegemoetkoming van de mutualiteit.

### **Voor meer info**

[aurelie.vermeir@sint-camillus.be](mailto:aurelie.vermeir@sint-camillus.be), psychologe

[lieven.deruyver@sint-camillus.be](mailto:lieven.deruyver@sint-camillus.be), psycholoog

[geert.claes@sint-camillus.be](mailto:geert.claes@sint-camillus.be), hoofdverpleegkundige

[jeremy.verbeke@sint-camillus.be](mailto:jeremy.verbeke@sint-camillus.be), psychiater