GGZ Rivierduinen
Het begint bij begrip

WEGWIJZER WIJKTEAMS PSYCHIATRIE

voor cliënten, naasten en behandelaars

De best passende behandeling bepaal je samen

Versie: WijkCom 01-2024

Inhoud

HOE GEBRUIK JE DEZE WEGWIJZER? 4

HOE WERKEN DE WIJKTEAMS PSYCHIATRIE? 5

BEHANDELINGEN KLINISCH HERSTEL 6
Gericht op: verminderen van of omgaan met je psychiatrische klachten

BEHANDELINGEN PERSOONLIJK HERSTEL 10
Gericht op: weer vinden van je identiteit, zelfbeeld en zelfvertrouwen
Deel 1 Algemeen
Deel 2 Herstelactiviteiten
Deel 3 Eigen ervaringen

BEHANDELINGEN MAATSCHAPPELIJK HERSTEL 18
Gericht op: meedoen en onderdeel zijn van de maatschappij

ONDERSTEUNING VOOR NAASTEN 20
Deel 1 Zelfhulp, lotgenoten, bijeenkomsten en cursussen
Deel 2 Kinderen van ouders met psychische/verslavingsproblemen

SAMENVATTING LANDELIJKE ZORGSTANDAARDEN VOOR BEHANDELAARS 26
Welke zorg je tenminste mag verwachten

Hoe gebruik je deze wegwijzer?

De best passende behandeling bepaal je samen

Samen beslissen ofwel samen besluiten betekent dat je samen met de behandelaar en eventueel je naaste (partner, familielid of goede vriend) bekijkt welke behandeling past in jouw situatie. De inbreng van jou als cliënt, je naaste en behandelaar(s) is gelijkwaardig. Jullie zijn allemaal expert op je eigen terrein. Jijzelf weet alles over je eigen beleving, wensen en voorkeuren. Naasten kennen je in goede en slechte tijden, kennen hun eigen draagkracht en weten vaak wat zij nodig hebben aan ondersteuning door de behandelaars. Behandelaars zijn expert op het gebied van mensen met ernstig psychiatrische problemen en herstelondersteuning. En de behandelingen die daarbij horen.

WAT STAAT ER IN DE WEGWIJZER?

Om samen te kunnen beslissen is het belangrijk dat iedere cliënt, naaste, en behandelaar over dezelfde basiskennis beschikt. In deze wegwijzer staan de behandelingen en het ondersteuning van de wijkteams psychiatrie van GGZ Rivierduinen. Ze zijn gebaseerd op de meest recente inzichten uit de wetenschap, professionele praktijk en de ervaringskennis van cliënten en naasten.

In deze wegwijzer vind je:

- **Hoe werken de wijkteams psychiatrie?** Hierin lees je wat behandeling volgens FACT is en hoe de zorg eruit ziet.

- **Welke behandelingen bieden onze wijkteams?** Dit is een overzicht van de behandelingen die wijkteams van GGZ Rivierduinen bieden. We hebben vier groepen gemaakt:

  - *Klinisch herstel*: Hier vind je behandelingen gericht op het verminderen van psychiatrische klachten of hiermee leren omgaan.

  - *Persoonlijk herstel* (deel 1, 2 en 3): Hier vind je behandelingen gericht op je individuele herstelproces. De nadruk ligt op het weer vinden van je identiteit, zelfbeeld en zelfvertrouwen.

  - *Maatschappelijk herstel*: Hier vind je behandelingen gericht op het meedoen en onderdeel zijn van de maatschappij. Denk aan ondersteuning bij werken, wonen, scholing, vrijetijdsbesteding en sociale contacten maken.

  - *Ondersteuning voor naasten* (deel 1 en 2): Hier vind je de ondersteuningsaanbod voor naasten. Naasten kunnen ouders, partners, kinderen, familieleden, maar ook goede vrienden, buren of andere betrokkenen zijn.

  De behandelingen en de ondersteuning voor naasten staan in een tabel. Ze staan van boven naar beneden. Elke behandeling leggen we uit door vier vragen te beantwoorden. Wat houdt het in? Waar kan het mij mee helpen? Waar moet ik rekening mee houden? Wat kan ik verwachten. Deze vragen staan van links naar rechts.

- **Samenvatting landelijke zorgstandaarden**
  Een zorgstandaard is een beschrijving van alle stappen die de cliënt doorloopt. Het is een kwaliteitsstandaard. Van de landelijke zorgstandaarden zijn samenvattingen gemaakt. Ze zijn gemaakt voor behandelaars, maar geven jou en je naaste inzicht in welke zorg je tenminste mag verwachten.

WAARVOOR KUN JE DEZE WEGWIJZER GEBRUIKEN ALS CLIËNT EN NAASTE?

- *Oriënteren en voorbereiden*
  Je kunt de informatie gebruiken om je te oriënteren op wat je van de zorg kunt verwachten en op welke behandelmogelijkheden er zijn. Dit kan je zelf doen, met je naaste, een ervaringsdeskundige of je behandelaar. Zo kun je gesprekken voorbereiden.

- *Samen afwegen en kiezen*
  De informatie uit de wegwijzer kan je gebruiken om samen met je behandelaar (en naaste) de voor- en nadelen van de verschillende keuzes te bespreken. Zo zijn de keuzemogelijkheden inzichtelijk en weeg je deze samen af.

  Soms biedt een wijkteam (nog) niet alle behandelingen. Samen zoeken we dan naar een oplossing of alternatief.

Hoe werken de wijkteams psychiatrie?

De wijkteams psychiatrie van GGZ Rivierduinen bieden zorg in je eigen vertrouwde omgeving. Bij jou thuis. Samen met jou kijken we naar wat wél kan en helpen je daarbij. Als je dat nodig hebt, krijg je extra zorg en behandeling. Zo houdt je grip op je dagelijkse leven. Hier lees je hoe de wijkteams werken, waarmee ze je kunnen helpen en wat je kunt verwachten.

HOE WERKEN DE WIJKTEAMS?

De werkwijze van de wijkteams psychiatrie heet FACT. Daarom worden wijkteams ook vaak FACT-teams genoemd. FACT staat voor Flexibele Assertive Community Treatment. Het is een intensieve behandeling voor mensen van 18 jaar en ouder met ernstige psychiatrische aandoeningen, die vastlopen in het dagelijks leven. Daardoor krijgen zij vaak steeds meer problemen. Bijvoorbeeld eenzaamheid, geldproblemen, angstige gevoelens, problemen met mensen in je omgeving, dreigende uithuiszetting, verslaving of het ontbreken van een dagbesteding of betaalde baan.

Een wijkteam bestaat uit verschillende hulpverleners: psychiater, psycholoog, sociaal psychiatrisch verpleegkundige, casemanager, maatschappelijk werkende, ervaringsdeskundige, trajectbegeleider en verpleegkundig specialist. In overleg met jou bekijken we welke hulpverleners we betrekken. Zij komen dan regelmatig bij je thuis om te zien en te horen hoe het gaat en wat je nodig hebt.

We komen zo vaak of weinig langs als nodig is. Als je tijdelijk extra aandacht nodig hebt, dan krijg je die. Het wijkteam overlegt elke dag over cliënten die extra zorg nodig hebben. We richten ons op herstel in je eigen omgeving. Ook als je het moeilijk hebt.

Samen werken we aan het verminderen van je klachten en helpen we met je herstel. Dit doen we het liefst samen met de mensen die belangrijk voor je zijn, zoals familie, vrienden of buren. Maar alleen als jij dat wilt. Afhankelijk van de zorg en behandeling die je nodig hebt, schakelen we ook deskundigen van andere organisaties in.

De behandeling kan bestaan uit een combinatie van therapieën, medicatie, begeleiding en (groeps)trainingen of cursussen. Je vindt ze in deze wegwijzer.

WAARMEE KAN FACT ME HELPEN?

De resultaten van de behandeling verschillen per persoon omdat ieder mens andere doelen heeft. Veel mensen hebben door de wijkteams mooie stappen gezet en zijn meer tevreden over de kwaliteit van hun leven.

Herstellen gaat met stapjes vooruit. Maar je kunt een terugval krijgen. Dan kijken we samen hoe we je zo goed mogelijk door die moeilijke periode helpen. We helpen je om niet op te geven. Ook na een terugval kun je de draad weer oppakken. We leren je om de signalen te herkennen die aangeven dat het minder goed met je gaat. Samen kijken we hoe je problemen voorkomt en aanpakt.

Bijvoorbeeld door:

- Leren omgaan met angstige of eenzame gevoelens.
- Aandacht te hebben voor praktische dingen zoals geld, het huishouden en zelfzorg.
- Dagritme of werk te vinden.

Samen werken we aan het verbeteren van je welbevinden en een zo zelfstandig mogelijk leven.

WAAR MOET IK REKENING MEE HOUDEN?

Medicijnen of andere behandelingen kunnen ongewenste bijwerkingen hebben. Hier moeten we samen op letten. Geef snel en duidelijk aan waar je last van hebt. Dan doen we er iets aan.

Soms is een korte opname nodig in een kliniek, waar dag en nacht begeleiding is. Dit beslis je samen met je behandelaar. De zorg is altijd vrijwillig. In heel uitzonderlijke situaties, als het echt niet goed met je gaat, kan een rechter of burgermeester besluiten om ‘verplichte zorg’ op te leggen.

WAT KAN IK VERWACHTEN?

Herstellen doe je vooral zelf maar zeker niet alleen. Werken aan je herstel vraagt motivatie en doorzettingsvermogen. Hierbij kun je rekenen op de steun van GGZ Rivierduinen en mogelijk ook van mensen om je heen. We hopen dat we vanuit begrip en vertrouwen in elkaar kunnen werken aan doelen die voor jou van belang zijn.

We kijken steeds hoe het met je herstel gaat. Daarom vragen we je regelmatig om vragenlijsten in te vullen. Zo weten we snel wat voor jou werkt en of we de behandeling verder kunnen verbeteren.

Hoe je behandeling eruit ziet, hangt af van de problemen die je hebt. En van je situatie, wensen en doelen. Samen met jou en - als je dat wilt - je naasten kijken we wat bij jou past. Met elkaar maken we een herstelplan. Daarbij gebruiken we deze Wegwijzer.

Behandelingen klinisch herstel

Verminderen van of omgaan met je psychiatrische klachten

Klinisch herstel richt zich op het verminderen van psychiatrische klachten of hiermee leren omgaan. Hierbij is aandacht voor wat er met je is gebeurd in je leven en waar je last van hebt. Maar ook voor wat je wilt bereiken en wat je hiervoor nodig hebt. Samen met jou beslissen we welke behandeling of combinatie van behandelingen het beste bij jou past.

Hieronder staan de behandelingen voor klinisch herstel.
Uitleg over deze behandelingen vind je op de volgende bladzijden.

DIAGNOSTIEK

Biedt inzicht in de psychische klachten, hun oorzaken en geeft richting aan de behandel-mogelijkheden.

PSYCHOLOGISCHE BEHANDELING

Helpt je psychische klachten te verminderen, draaglijker te maken/ accepteren waardoor je je beter in je vel voelt.

BEHANDELING MET MEDICIJNEN

Kan je helpen om minder last te hebben van de klachten door de psychiatrische aandoening.

PSYCHOMOTORE THERAPIE (PMT)

Sport en bewegingsactiviteiten helpen je bij het oplossen, accepteren of omgaan met problemen.

ONDERZOEK LICHAMELIJKE GEZONDHEID

Geeft je inzicht in je lichamelijke gezondheid en kan bijdragen aan een gezonde leefstijl.

PSYCHO-EDUCATIE

Vergroot je kennis van je psychiatrische problemen en de mogelijke behandelingen.

DIAGNOSTIEK

Wat houdt het in?
Een diagnose is een beschrijving van de symptomen, de ernst en de ontwikkeling van de psychische klachten. Iemand met psychische klachten heeft niet altijd een psychiatrische aandoening. Wanneer de psychische klachten en problemen je leven gaan overheersen, kan er sprake zijn van een psychiatrische aandoening. Om dit te bepalen doen we diagnostiek. Hierbij houden we rekening met je kwetsbaarheden, hoe weerbaar je bent, je levensomstandigheden, gebeurtenissen in je leven en factoren die problemen in stand houden.

Waar kan het mij mee helpen?
Een diagnose geeft je inzicht in het ontstaan, de ernst en de ontwikkeling van je psychische klachten, hoe deze een rol spelen in je dagelijks leven en wat het effect is op je functioneren en welbevinden. Het geeft richting aan de mogelijke behandelingen.

Waar moet ik rekening mee houden?
Het is niet altijd makkelijk om over je klachten te praten. Het kan moeilijk voor je zijn om de diagnose te horen.

Wat kan ik verwachten?
Je hebt een gesprek met een behandelaar, psychiater, verpleegkundig specialist of psycholoog. Neem een familielid of naaste mee naar het gesprek. Veel mensen ervaren dit als ondersteunend. In een aantal gesprekken vertel je je verhaal. We stellen ook vragen. Je behandelaar ordent de informatie. Hij vertelt je de diagnose, geeft uitleg en bespreekt met jou de behandelmogelijkheden.

PSYCHOLOGISCHE BEHANDELING

Er zijn verschillende vormen van psychologische behandeling. Wil je hier meer over lezen? In de GGZ Kwaliteitsstandaarden (ggzstandaarden.nl) en Toolkits Samen beslissen (akwaggz.nl) staat beschreven welke psychologische behandeling helpt bij een specifieke psychiatrische aandoening. GGZ Rivierduinen biedt veel van deze behandelingen.

Wat houdt het in?
De psycholoog kijkt met jou naar je klachten. Hoe uiten die zich bij jou en hoe voel jij je daarbij? De behandeling bestaat uit korte onderdelen met een duidelijk doel. Je leert hoe je zelf je gedachten, gevoelens en gedrag kunt verhelderen, uiten of veranderen. Je leert om te gaan met problemen of ze op te lossen. Je gaat hiermee oefenen en het toepassen in je dagelijks leven. Een psychologische behandeling is meestal individueel, soms in een groep met andere cliënten.

Waar kan het mij mee helpen?
Je psychische klachten verminderen of worden draaglijker. Je voelt je beter in je vel of kunt weer meer.

Het kan je helpen bij problemen zoals stemmen horen, achterdocht, je angstig voelen, dwanghandelingen, trauma's, somberheid, piekeren, slecht slapen en problematisch middelengebruik. Ervaar je een ander probleem? Vraag dan vooral of psychologische behandeling hier ook bij kan helpen.

Waar moet ik rekening mee houden?
Psychologische behandeling kan intensief zijn. Het vraagt doorzettingsvermogen en tijd om de vaardigheden te oefenen en in je dagelijks leven toe te passen. Soms nemen de klachten toe voordat ze afnemen. Sommige mensen vinden psychologische behandeling in een groep met andere cliënten vooraf spannend. Het voordeel van groep is dat je begrip en herkenning vindt bij anderen en je met nieuw gedrag kunt oefenen in een veilige groepssituatie. Ook kun je veel hebben aan de ervaringen van anderen.

Wat kan ik verwachten?
Je krijgt behandeling van een psycholoog. Soms is ook een cognitief gedragstherapeutisch werker aanwezig. Er zijn 10 tot 20 wekelijkse sessies van 45 tot 60 minuten nodig om een klacht te verminderen of draaglijker te maken. We kijken eerst wat je klachten zijn. Daarna leer je vaardigheden. Je gaat oefenen en je nieuwe vaardigheden toepassen in je dagelijks leven. Je sluit af met het maken van een terugvalpreventieplan. Door vragenlijsten in te vullen, kunnen we de voortgang van je behandeling bekijken.

MEDICIJNEN

Wat houdt het in?
Psychofarmaca zijn medicijnen die ingezet worden bij de behandeling van psychiatrische aandoeningen. Dat hoeft niet te betekenen dat je dan altijd psychofarmaca moet gebruiken.

Waar kan het mij mee helpen?
Medicatie kan je helpen om minder last te hebben van de klachten door de psychiatrische aandoening. Wil je hier meer over lezen? In de GGZ Kwaliteitsstandaarden (ggzstandaarden.nl) en Toolkits Samen beslissen (akwaggz.nl) lees je welke medicatie helpt bij de specifieke psychiatrische aandoening.

Waar moet ik rekening mee houden?
Je kunt last krijgen van bijwerkingen. Deze bijwerkingen kan je bespreken met degene die de medicijnen heeft voorgeschreven. Het kan een zoektocht zijn om het medicijn en de dosering te vinden die goed bij jou en je situatie past. Dat verschilt per persoon. Ook de bijwerken zijn voor iedereen anders.

Wat kan ik verwachten?
Medicatie kan je in verschillende vormen krijgen: tabletten, capsules, siroop, druppels en injecties.
Degene die de medicijnen heeft voorgeschreven controleert en evalueert je medicatiegebruik. Dit kan door bloedonderzoek of in een gesprek.

PSYCHOMOTORISCHE THERAPIE (PMT)

Alleen beschikbaar in Leiden

Wat houdt het in?
Je gaat aan de slag met jezelf en je problemen. Niet door te praten maar door te sporten en bewegen. Individueel of in een groep. Doen en ervaren staan centraal. Je werkt niet alleen aan je mentale gezondheid maar ook aan je lichamelijke fitheid. Je leert stress herkennen en ermee omgaan. Je leert vaardigheden en krijgt voorlichting en advies over je psychische klachten.

Waar kan het mij mee helpen?
Je krijgt inzicht in je kwetsbaarheden en krachten. Je leert vaardigheden die je in je dagelijks leven kunt toepassen en je lichamelijke fitheid verbetert. Je leert gedrag waarmee je psychische of psychosociale problemen nemen af of verdwijnen. (Psychosociale problemen zijn problemen met hoe je je voelt en hoe je met andere mensen omgaat.)

Waar moet ik rekening mee houden?
Elke week maak je tijd vrij om deel te nemen aan PMT. Je bent actief en je kunt spierpijn krijgen.

Wat kan ik verwachten?
In een aantal bijeenkomsten ga je op een sportieve manier aan de slag met de doelen die je samen met je behandelaar hebt bepaald.

ONDERZOEK LICHAMELIJKE GEZONDHEID

Wat houdt het in?
Samen bespreken we je gezondheids-klachten. We kijken ook naar de bijwerkingen van medicatie. Je krijgt adviezen om je gezondheid en leefstijl te verbeteren.

Waar kan het mij mee helpen?
Het onderzoek geeft inzicht in je lichamelijke gezondheid. Dit kan bijdragen aan het behouden of krijgen van een gezonde leefstijl.

Waar moet ik rekening mee houden?
Het vraagt tijd en motivatie om je lichamelijke gezondheid te onderzoeken. Het resultaat van het onderzoek kan anders zijn dan verwacht.

Wat kan ik verwachten?
We meten je gewicht, lengte, buik- en heupomvang en bloeddruk Om je bloedwaarden te bepalen nemen we ook bloed af. We bespreken de resultaten van het onderzoek met je. Je krijgt adviezen om je gezondheid en leefstijl te verbeteren. Als het nodig is, verwijzen we je door naar je huisarts of tandarts.

PSYCHO-EDUCATIE			
Wat houdt het in? Je krijgt informatie over een psychiatrische aandoening en de verschillende behandelmogelijkheden. Psycho-educatie kun je volgen in een groep met twee trainers en lotgenoten. Of individueel met een behandelaar.	**Waar kan het mij mee helpen?** Je krijgt inzicht in wat het leven met een psychiatrische kwetsbaarheid. En wat de behandeling inhoudt. Het helpt om de aandoening en de gevolgen ervan te begrijpen en te accepteren. Het bevordert zelfmanagement en de samenwerken met hulpverleners en naasten. Bij psycho-educatie in een groep kom je in contact met lotgenoten. Zij zijn vaak een belangrijke bron van informatie en steun.	**Waar moet ik rekening mee houden?** Je hebt concentratie en structuur nodig. Het kan confronterend zijn om meer te weten komen over een psychiatrische aandoening.	**Wat kan ik verwachten?** Je krijgt uitleg over de symptomen en behandelmogelijkheden zijn van de psychiatrische aandoening. Bij psycho-educatie in een groep, heb je contact met lotgenoten en wissel je ervaringen uit

Behandelingen persoonlijk herstel - deel 1 Algemeen

Identiteit, zelfbeeld en zelfvertrouwen

Persoonlijk herstel richt zich op je individuele herstelproces. De nadruk ligt op het weer vinden van je persoonlijke identiteit en weer de regie nemen op je leven. Herstel gaat niet alleen om verminderen van ziekteverschijnselen, maar ook om het herstel van je identiteit, zelfbeeld en zelfvertrouwen. Ook belangrijk zijn het herstel van je sociale relaties en rollen (denk aan je rol als ouder, partner, vriend of werknemer). Net als een gezonde leefstijl.

Hieronder staan de behandelingen voor persoonlijk herstel.
Uitleg over deze behandelingen vind je op de volgende bladzijden.

SIGNALERINGS- EN INTERVENTIEPLAN (SIP)

Om vroegtijdig signaleren van verslechtering op te merken kan het helpen om een signalerings- en interventieplan te maken.

YUCEL

Je gaat je krachten leren inzetten als je kwetsbaar bent of problemen hebt. Dat doe je met blokken verschillende vormen en kleuren.

VIRTUAL REALITY (VR)

Met een 3D bril kun je in een in een digitale omgeving oefenen met situaties die je lastig vindt. Zo kun je in je dagelijks leven weer verdere stappen zetten.

TRAINING GEZOND LEVEN

Deze training helpt je bewust worden van een gezonde leefstijl.

COACHING MET PAARDEN

Oefeningen naast een paard helpen je te richten op je ervaringen in het hier en nu.

GESPREK MET GEESTELIJK VERZORGER

De geestelijk verzorger biedt een luisterend oor en begeleiding bij levensvragen, zingeving en levensbeschouwing.

SIGNALERINGS- EN INTERVENTIEPLAN (SIP)

Wat houdt het in?
Om vroegtijdig signalen van verslechtering op te merken kan het helpen om een signaleringsinterventieplan te maken. In dit plan staat hoe jij en je naasten kunnen merken dat het minder goed met je gaat. En wat jullie daaraan kunnen doen. Doel is om (erger worden van) crisis te voorkomen. Je maakt het SIP samen met je zorgverlener in een periode dat je stabiel bent. Regelmatig bespreek je samen het SIP en past het zo nodig aan. Zo nodig pas je het SIP aan.

Waar kan het mij mee helpen?
Het SIP helpt om vroege signalen van verslechtering en risicomomenten te herkennen. Het draagt bij aan behouden van eigen regie, ook als het minder goed met je gaat.
In het plan staat wat jij zelf, je naasten en zorgverleners kunnen doen zodat jij stabiel blijft en niet ontregelt. En wanneer ingrijpen nodig is. In het SIP staan ook belangrijke contactgegevens.

Waar moet ik rekening mee houden?
Als zorgverleners of naasten signalen herkennen dat je een terugval hebt, gaan zij doen wat in het SIP staat. Ondanks dat je hierover vooraf afspraken hebt gemaakt, kun je deze bemoeienis als ongewenst ervaren.

Wat kan ik verwachten?
We leggen uit waarom het belangrijk is om een SIP te maken en gebruiken. We helpen je om het SIP. Het SIP ligt bij je thuis en staat in je zorgdossier. De zorgverleners die bij je behandeling betrokken zijn, weten dat jij een SIP hebt.

YUCEL

Niet beschikbaar in Leidschendam, Wassenaar, Voorburg, Rijswijk en Leidschenveen

Wat houdt het in?
Je gaat samen met een behandelaar je krachten en kwetsbaarheden zichtbaar maken. Dat doe je met blokken in verschillende vormen en kleuren; de Yucel-blokken.

Waar kan het mij mee helpen?
Yucel helpt je om je krachten in te zetten op momenten dat je kwetsbaar bent. Of wanneer je tegen problemen aanloopt.

Waar moet ik rekening mee houden?
Soms kan het confronterend zijn om inzicht te krijgen.

Wat kan ik verwachten?
Yucel bestaat uit 1 tot 5 bijeenkomsten. Je hebt individuele gesprekken met een behandelaar. Je maakt gebruik van de Yucel-blokken.

VIRTUAL REALITY (VR)

Niet beschikbaar in Gouda en Zoetermeer

Wat houdt het in?
VR is een computergestuurde omgeving, die echte situaties kan nabootsen. Met geluidseffecten en een visuele 3D omgeving. Als je een VR-bril en koptelefoon opdoet, beleven je hersenen de nagebootste situatie als echt. Het roept dezelfde gevoelens en gedachten op als een echte situatie. De nagebootste situatie kun je samen met je behandelaar op maat maken. Zo kun je veilig oefenen en helpende ervaringen opdoen om verder te komen met je herstel.

Waar kan het mij mee helpen?
Je gaat lastige situaties aan en oefent nieuw gedrag. Het helpt bij situaties die je in het dagelijks leven niet aangaat. Bijvoorbeeld omdat het beangstigend is of niet mogelijk is. Denk aan een bezoek aan de supermarkt of een ritje in de bus. Met VR kan dat wel. Zo kun je stappen zetten en werken aan je behandeldoelen en herstel.

Waar moet ik rekening mee houden?
Bij het oefenen van situatie met de VR-bril kun je dezelfde gevoelens van angst, spanning of achterdocht ervaren als in het dagelijks leven. Maar je doet dat stap voor stap. Je leert vaardigheden om hiermee om te gaan en de angst, spanning of achterdocht te verminderen.

Wat kan ik verwachten?
Je spreekt regelmatig met een VR-behandelaar af in onze VR-ruimte. Voordat de VR start, helpt de VR-behandelaar je om doelen op te stellen. Elke sessie begint met het voorbereiden van de oefensituatie. Samen met je VR-behandelaar bepaal je wat je gaat oefenen. Daarna krijg je de VR-bril en een koptelefoon op. De VR-behandelaar begeleidt je tijdens het oefenen. De duur van de behandeling varieert van enkele sessies tot een intensief traject van drie maanden.

TRAINING GEZOND LEVEN

Niet beschikbaar in Alphen Noord

Wat houdt het in?
Gezond eten en leven kunnen je helpen om je beter te voelen. De training is gericht op bewust worden van je leefstijl en zoeken naar alternatieven voor de ongezonde gewoontes. Onderwerpen die aan bod komen in de training zijn: gezondheid in het algemeen, voeding/gezond eten, bewegen, (on)gezonde gewoontes, gezond denken en doen en medicatie.

Waar kan het mij mee helpen?
Helpt bij bewust worden van een gezonde en ongezonde leefstijl. Je leert vaardigheden om een gezonde leefstijl te ontwikkelen. Samen met anderen wissel je ervaringen uit over gezond leven.

Waar moet ik rekening mee houden?
Gewoontes veranderen is niet altijd even makkelijk, het vergt doorzettingsvermogen.

Wat kan ik verwachten?
Je behandelaar kan je aanmelden voor deze training. De training bestaat uit een aantal wekelijkse bijeenkomsten van 60 tot 90 minuten. Tijdens de bijeenkomsten ga je actief aan de slag.
Op sommige locaties van GGZ Rivierduinen heet deze training anders: BAS of Health4You.

COACHING MET PAARDEN

Alleen beschikbaar in Zoetermeer

Wat houdt het in?
Onder begeleiding van een paardencoach en een verpleegkundige ga je naast een paard oefeningen uitvoeren. De oefeningen zijn gericht op contact maken met je omgeving, een vertrouwensband opbouwen met het paard, grenzen aangeven, zelfvertrouwen opbouwen en leren reguleren van emoties.

Waar kan het mij mee helpen?
Paarden zijn expert in het lezen van lichaamstaal en heel gevoelig voor het gedrag en de innerlijke belevingswereld van mensen. Ze helpen je te blijven richten op je ervaringen in het hier en nu.

Waar moet ik rekening mee houden?
Het is nodig dat je zelfstandig naar de locatie kunt komen. De activiteit vindt buiten plaats, houdt hierbij rekening met je kledingkeuze.

Wat kan ik verwachten?
Je behandelaar kan je aanmelden bij het Wijkteam psychiatrie in Zoetermeer of bij de Acute Dag Behandeling (ADB) in Leiden.

GESPREK MET GEESTELIJKE VERZORGER

Wat houdt het in?
Geestelijke verzorging gaat over zorgen voor wat jij belangrijk vindt in het leven. De geestelijk verzorger luistert naar jouw verhaal. In een persoonlijk gesprek praat je over het leven en je levensvragen en kijk je hoe je daarmee om kunt gaan. Levensvragen zijn alledaagse vragen: wat maakt voor jou de dag de moeite waard? En het zijn ook grote vragen naar de zin en de bedoeling van het leven. Als je wilt, kun je ook praten over geloof en levensbeschouwing.

Waar kan het mij mee helpen?
Levensvragen stellen en beantwoorden, helpt je om je leven te waarderen en betekenis te geven. Je krijgt hulp bij het zoeken naar zin in het leven en bij het versterken van de regie over je leven. Waar nodig, zoekt de geestelijk verzorger samen met jou naar troost, steun, inspiratie en verbinding.

Waar moet ik rekening mee houden?
Levensvragen zijn vragen waar je tijd voor moet nemen om over na te denken. Soms liggen levensvragen verborgen onder gevoelens van boosheid, angst en verdriet. Of onder lichamelijke en/of psychische klachten.

Wat kan ik verwachten?
Je kunt zelf een persoonlijk gesprek aanvragen met de geestelijk verzorger van GGZ Rivierduinen. Je behandelaar kan je de contactgegevens geven of een afspraak voor je maken. Het gesprek gaat buiten je behandeling om. Geestelijk verzorgers kunnen niet in je zorgdossier kijken en maken geen verslag. Je kunt maximaal 5 gesprekken per jaar voeren. Ook kun je een gesprek aanvragen bij een professional van het Centrum voor levensvragen (centrumlevensvragenzhn.nl/).

Behandelingen persoonlijk herstel - deel 2 Herstelactiviteiten

Identiteit, zelfbeeld en zelfvertrouwen

Persoonlijk herstel richt zich op je individuele herstelproces. De nadruk ligt op het weer vinden van je persoonlijke identiteit en weer de regie nemen op je leven. Herstel gaat niet alleen om verminderen van ziekteverschijnselen, maar ook om het herstel van je identiteit, zelfbeeld en zelfvertrouwen. Ook belangrijk zijn het herstel van je sociale relaties en rollen (denk aan je rol als ouder, partner, vriend of werknemer). Net als een gezonde leefstijl.

In dit deel van Behandelingen persoonlijk herstel vind je de herstelactiviteiten.

Hieronder vind je de herstelactiviteiten.
Uitleg over deze activiteiten vind je op de volgende bladzijden.

HERSTELVERHAAL

Mensen maken in de loop van hun leven veel mee. Zij leren van deze ervaringen. Het maken van een levens- of herstelverhaal draagt bij aan herstel en welbevinden.

CONTACT MET ERVARINGSDESKUNDIGE

Een ervarings-deskundige heeft geleerd zijn of haar ervaring in te zetten om anderen te ondersteunen.

HERSTELLEN DOE JE ZELF

De cursus Herstellen Doe Je Zelf is voor iedereen die aan het herstellen is van een (psychische) kwetsbaarheid en de kracht uit zichzelf wil halen.

WELLNESS RECOVERY ACTION PLAN (WRAP)

Een WRAP kan je ondersteunen bij je herstelproces. Je maakt een actieplan waarin staat wat je nodig hebt om je goed te voelen en de regie over je leven in eigen hand te houden.

HERSTELVERHAAL

Wat houdt het in?
Mensen maken in de loop van hun leven veel mee. Zij leren van deze ervaringen. Het maken van een levens- of herstelverhaal draagt bij aan herstel en welbevinden.

Waar kan het mij mee helpen?
Het maken van een levens- of herstelverhaal helpt om ervaringen te verwerken, stigma te verminderen, eigenkracht te ontwikkelen, bij te dragen aan herstel en bron van kracht en eigen identiteit te hervinden.

Waar moet ik rekening mee houden?
Het is nodig om tijd te investeren. Goede, maar ook minder goede periodes komen worden opgeschreven. Dit kan confronterend zijn.

Wat kan ik verwachten?
Er zijn verschillende manieren om je levens- of herstelverhaal te maken. Samen met je behandelaar kun je een levensloopinterview doen. Met de geestelijk verzorger van GGZ Rivierduinen kan je een levensboek schrijven. Stichting Lumen biedt een cursus Schrijf je herstelverhaal (lumen-hollandrijnland.nl).

CONTACT MET ERVARINGSDESKUNDIGE

Wat houdt het in?
Een ervaringsdeskundige heeft geleerd zijn of haar ervaring in te zetten om anderen te ondersteunen.

Waar kan het mij mee helpen?
Door verhalen en ervaringen te delen met een ervaringsdeskundige kun je erkenning, herkenning en steun vinden.

Waar moet ik rekening mee houden?
Je kunt geraakt worden tijdens het gesprek met een ervaringsdeskundige.

Wat kan ik verwachten?
Je spreekt met de ervaringsdeskundige van je wijkteam of van het Kenniscentrum Ervaringsdeskundigheid en Herstel van GGZ Rivierduinen. Samen bepalen jullie de gespreksthema's en hoe vaak je afspreekt.

HERSTELLEN DOE JE ZELF

Wat houdt het in?
De cursus Herstellen Doe Je Zelf is voor iedereen die aan het herstellen is van een (psychische) kwetsbaarheid en de kracht uit zichzelf wil halen.

Waar kan het mij mee helpen?
Je krijgt inzicht in jezelf, leert op eigen kracht op te krabbelen, je wisselt ervaringen uit, je vergroot je kennis, je hervindt je kracht, je leert je wensen in kaart te brengen en keuzes te maken. Ook leer je steun vragen en bespreek je jouw rol in de maatschappij.

Waar moet ik rekening mee houden?
Soms kan het confronterend zijn om ervaringen uit te wisselen.

Wat kan ik verwachten?
De cursus bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten waarin je plannen voor de toekomst maakt. De groep bestaat uit 6 tot 9 deelnemers. Een ervaringswerker geeft de groep. Je krijgt een werkboek met informatie, discussiepunten en oefeningen. In de groep praat de deelnemers over eigen ervaringen en wisselen ze gedachten en meningen uit.
Voor meer informatie en aanmelden kun je mailen (kenniscentrum-eh@rivierduinen.nl).

WELLNESS RECOVERY ACTION PLAN (WRAP)			
Wat houdt het in? Een WRAP kan je ondersteunen bij je herstelproces. Je maakt een actieplan waarin staat wat je nodig hebt om je goed te voelen en de regie over je leven in eigen hand te houden. En wie je hiervoor nodig hebt op welk moment. Ziekte en problemen worden niet ontkend, maar in een ander licht geplaatst. Belangrijk bij het werken aan individueel herstel en eigen regie zijn: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkelingen, opkomen voor jezelf en steun.	**Waar kan het mij mee helpen?** WRAP kan jou helpen om je beter te voelen en meer grip te krijgen op je leven. Of om gewoontes die je belemmeren te veranderen. Maar ook met om te gaan met trauma's of je leven mooier te maken. Je kunt werken aan elk doel dat je je zou willen stellen.	**Waar moet ik rekening mee houden?** Als je moeite hebt met de Nederlandse taal kan het lastig zijn een WRAP-bijeenkomst te volgen.	**Wat kan ik verwachten?** Deze groep bestaat 8 bijeenkomsten van 2 uur met 6 - 12 deelnemers. Twee ervaringsdeskundige groepsleiders begeleiden de groep. Aan het eind van deze groep heb je een actieplan - het Wellness Recovery Action Plan - om je te richten op wat jou goed doet. Voor meer informatie en aanmelden kun je mailen (kenniscentrum-eh@rivierduinen.nl).

Behandelingen persoonlijk herstel - deel 3 Eigen ervaringen

Identiteit, zelfbeeld en zelfvertrouwen

Persoonlijk herstel richt zich op je individuele herstelproces. De nadruk ligt op het weer vinden van je persoonlijke identiteit en weer de regie nemen op je leven. Herstel gaat niet alleen om verminderen van ziekteverschijnselen, maar ook om het herstel van je identiteit, zelfbeeld en zelfvertrouwen. Ook belangrijk zijn het herstel van je sociale relaties en rollen (denk aan je rol als ouder, partner, vriend of werknemer). Net als een gezonde leefstijl.

In deel 3 van behandelingen persoonlijk herstel vind je herstelactiviteiten die een positieve bijdrage leveren aan jouw herstelproces waarbij jouw eigen ervaringen een grote rol spelen.

Hieronder vind je de herstelactiviteiten waarbij jouw eigen ervaringen een grote rol spelen.
Uitleg over deze activiteiten vind je op de volgende bladzijden.

WERKEN MET EIGEN ERVARING

Tijdens deze cursus onderzoek je jouw herstelproces. Daarna onderzoek je hoe je je eigen ervaring kunt gebruiken om anderen te ondersteunen.

HERSTELWERKGROEPEN

Tijdens de herstel-werkgroep maak je kennis met het begrip herstel. Deelnemers kunnen hun eigen ervaringen delen om zo van elkaar te leren en ervaringskennis te ontwikkelen.

HONEST, OPEN & PROUD (HOP)

Je onderzoekt hoe je jouw kwetsbaarheid bespreekbaar kunt maken. Je leert hoe je dat goed onderbouwd kunt doen: eerlijk, open en trots (honest, open & proud).

WERKEN MET EIGEN ERVARING

Wat houdt het in?
Tijdens deze cursus onderzoek je jouw herstelproces. Daarna onderzoek je hoe je je eigen ervaring kunt gebruiken om anderen te ondersteunen door het geven van voorlichting, herstelwerkgroepen of trainingen of individuele ondersteuning.

Waar kan het mij mee helpen?
Het is een eerste stap op weg naar een mbo- of hbo-opleiding tot ervaringswerker.

Waar moet ik rekening mee houden?
Deze cursus is voor iedereen die de cursus Herstellen doe je zelf en een herstelwerkgroep en/of WRAP heeft gevolgd. Je wordt verwacht dat je minstens 80% van de bijeenkomsten bij woont.

Wat kan ik verwachten?
Het zijn 12 bijeenkomsten van 3 uur met 6 tot 10 deelnemers. Een ervaringswerker of ervaringsdeskundige geeft de cursus.
Voor meer informatie en aanmelden kun je mailen (kenniscentrum-eh@rivierduinen.nl).

HERSTELWERKGROEPEN

Wat houdt het in?
Tijdens de herstelwerkgroep maak je kennis met het begrip herstel. Deelnemers kunnen hun eigen ervaringen delen om zo van elkaar te leren en ervaringskennis te ontwikkelen. Acceptatie en respect voor de verschillende achtergronden, ervaringen en meningen staan centraal. Zo zorgen we samen voor een groep waarin alle deelnemers zich veilig voelen.

Waar kan het mij mee helpen?
De herstelwerkgroep vergroot je kracht en mogelijkheden. Door met elkaar in gesprek te gaan, vind je herkenning in elkaars verhalen. Die herkenning schept een band en biedt de basis voor gelijkwaardigheid. Delen van je ervaringen met gelijkgestemden helpt om je bewust te worden van je eigen herstelproces.

Waar moet ik rekening mee houden?
Soms kan het confronterend zijn om ervaringen uit te wisselen.

Wat kan ik verwachten?
Het zijn wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur met 5 tot 8 deelnemers. Een ervaringswerker begeleidt de bijeenkomsten. De deelnemers wisselen ervaringen uit over onderwerpen zoals: stigma, steunbronnen, omgaan met je hulpverlener, romantische relaties, vriendschap, werk. We stimuleren je om zelf onderwerpen in te brengen.
Voor meer informatie en aanmelden kun je mailen (kenniscentrum-eh@rivierduinen.nl).

HONEST, OPEN & PROUD (HOP)

Wat houdt het in?
Je onderzoekt hoe je jouw kwetsbaarheid bespreekbaar kunt maken. Je leert hoe je dat goed onderbouwd kunt doen: eerlijk, open en trots (honest, open & proud).

Waar kan het mij mee helpen?
Jij gaat zelf aan de slag met het keuzeproces van open zijn over je psychische kwetsbaarheid. Dat doe je met een methode die je helpt alle voor en tegens af te wegen.
Zo bepaal je eigen strategie waarmee jij je ervaringen naar buiten brengt op een manier die bij jou past.

Waar moet ik rekening mee houden?
Thuis ga je aan de slag in het werkboek, hier zal je vrije tijd aan besteden.

Wat kan ik verwachten?
De training bestaat uit 4 bijeenkomsten van 2,5 uur met 6 - 8 deelnemers. Een ervaringsdeskundige geeft de training. Je krijgt een werkboek, waarmee je tijdens de training en thuis aan de slag gaat.
Voor meer informatie en aanmelden kun je mailen (kenniscentrum-eh@rivierduinen.nl).

Behandelingen maatschappelijk herstel

Meedoen en onderdeel zijn van de maatschappij

Maatschappelijk herstel richt zich op het meedoen en onderdeel zijn van de maatschappij. Hierbij besteden we aandacht aan en krijg je ondersteuning bij werk, wonen en scholing. Maar ook bij je vrijetijdsbesteding en het maken van sociale contacten.

Hieronder vind je de behandelingen voor maatschappelijk herstel. Uitleg over deze behandelingen vind je op de volgende bladzijden.

INDIVIDUELE PLAATSING EN STEUN (IPS)
Helpt je om betaald werk te zoeken, vinden en behouden. Werk dat bij jou past.

MAATSCHAPPELIJK WERK
Ondersteunt je bij vragen over indicaties, financiën en huisvesting om (verdere) problemen te voorkomen.

INDIVIDUELE PLAATSING EN STEUN (IPS)

Wat houdt het in?
Een IPS-trajectbegeleider van GGZ Rivierduinen begeleidt je naar betaald werk. Heb je werk gevonden? Dan laten we je niet los. Jij en je werkgever kunnen extra begeleiding krijgen als daaraan behoefte is.

Waar kan het mij mee helpen?
IPS helpt je bij het zoeken, vinden en behouden van een betaalde baan. Werk helpt vaak om je goed en gewaardeerd te voelen. Het brengt regelmaat in je leven en zorgt voor sociale contacten. IPS-trajectbegeleiders helpen ook met begrijpelijke informatie over de gevolgen van betaald werk voor je inkomen, uitkering of toeslagen. En ze kunnen meedenken als je een opleidingswens hebt.

Waar moet ik rekening mee houden?
Je moet een wens hebben om betaald te werken. Je hoeft geen werkervaring of opleiding te hebben. Als het nodig is, kun je een training volgen op je werkplek. IPS is niet geschikt voor mensen die in een re-integratietraject zitten. IPS is niet altijd mogelijk, dit is afhankelijk van je uitkeringssituatie.

Wat kan ik verwachten?
Je bespreekt eerst met je behandelaar wat je wensen zijn voor betaald werk. Daarna heb je maximaal 8 gesprekken met een IPS-trajectbegeleider om te kijken wat jouw mogelijkheden en interesses zijn en of IPS bij je past. Als dat zo is, vraag je samen met je trajectbegeleider een IPS-traject aan bij de gemeente of het UWV. Dit hangt af van wie jij je uitkering krijg. Samen met je trajectbegeleider maak je een werkplan en gaat daarmee aan de slag. Je krijgt individuele begeleiding zo lang als dat nodig en gewenst is. Ook je werkgever kan begeleiding krijgen.

MAATSCHAPPELIJK WERK

Wat houdt het in?
Heb je vragen of problemen op het gebied van financiën, administratie, huisvesting en indicaties? Bespreek dit dan met je behandelaar. Die brengt je in contact de maatschappelijk werker. Samen kijken jullie wat precies je vragen en/of problemen zijn en hoe je het beste geholpen kan worden. Jij en eventueel je naasten krijgen voorlichting en informatie. Het doel is om te voorkomen dat je (verder) in de problemen komt en stress krijgt.

Waar kan het mij mee helpen?
De maatschappelijk werker kan je begeleiden bij het contact (bellen, mailen, formulieren) met externe instanties zoals de gemeente, het UWV, advocaten of schuldeisers. De maatschappelijk werker kan bemiddelen, adviseren en eventueel meegaan naar een instantie.

Waar moet ik rekening mee houden?
De maatschappelijk werker begeleidt bij problemen die je niet zelf op kunt lossen. Heb je praktische (langdurende) ondersteuning nodig op het gebied van financiën of huisvesting? Dan verwijst de maatschappelijk werker je naar organisaties die hierin gespecialiseerd zijn.

Wat kan ik verwachten?
Soms lukt dat niet in een gesprek. Dan zijn meer afspraken nodig.

Ondersteuning voor naasten - deel 1

Zelfhulp, lotgenoten, bijeenkomsten en cursussen

GGZ Rivierduinen biedt ondersteuning aan naasten van cliënten. Dit kunnen ouders, partners, kinderen, familieleden, maar ook goede vrienden, buren of andere betrokkenen zijn. Naasten kunnen een belangrijke steun voor je zijn, juist omdat ze zo dichtbij je staan. Zij kennen je als geen ander. Een goede samenwerking tussen jou, je naasten en je behandelaar kan een positief effect hebben op je behandeling.

Als naaste heb je vaak behoefte om te weten wat voor ondersteuning je kunt bieden. Soms heb je zelf, als naaste van iemand met psychische problemen, ook ondersteuning nodig. Naasten kunnen rekenen op begeleiding, informatie en advies. Zij kunnen online zelfhulpprogramma's volgens. Ook kunnen zij deelnemen aan lotgenotengroepen, themabijeenkomsten en cursussen. Hierbij gaat het om elkaar beter te begrijpen en goed met elkaar om te gaan.

Om jou en je naasten te helpen in het dagelijks leven biedt GGZ Rivierduinen onderstaande ondersteuning en zelfhulp. Uitleg over die ondersteuning en zelfhulp vind je op de volgende bladzijden.

ONLINE ZELFHULP-PROGRAMMA'S
Je kunt zelf je mentale gezondheid verbeteren.

GROEPSCURSUS OMGAAN MET PSYCHISCHE PROBLEMEN
Naasten krijgen informatie en handvatten om beter met de situatie om te gaan. Ook kunnen zij ervaringen delen en elkaar steunen.

NAASTEN STEUNGROEP
De naaste zelf staat centraal. Doel is dat zij minder overbelasting en meer grip op het leven ervaren.

GESPREK OP MAAT
Persoonlijke gesprekken voor naasten om overbelasting te voorkomen. Het verhaal en de beleving van de naaste zelf staan centraal.

VOORLICHTINGS-BIJEENKOMST MANTELZORGERS
Informatieavond voor naasten van een volwassene met een psychische kwetsbaarheid.

ONLINE ZELFHULPPROGRAMMA'S

Wat houdt het in?
Je kunt zelf je mentale gezondheid verbeteren. Je kunt thuis online aan de slag met je hulpvraag. Je krijgt informatie en opdrachten. Voorbeelden van zelfhulp-programma's zijn: Opkomen voor jezelf, Veerkracht, Mindfulness, Piekeren en Somberheid. Maar ook Oplossingsgericht opvoeden of AD(H)D voor ouders. We spelen in op de ontwikkelingen in de maatschappij. Daarom veranderen onze activiteiten regelmatig.

Waar kan het mij mee helpen?
Je krijgt informatie en leert vaardigheden. Het helpt je bewust te maken van wat jou helpt om mentaal gezond te zijn.

Waar moet ik rekening mee houden?
Het programma kun je online volgen, waar en wanneer je wilt.

Wat kan ik verwachten?
De zelfhulpprogramma's bestaan uit verschillende stappen waarin je met je hulpvraag aan de slag gaat. Je krijgt video's, opdrachten, voorbeelden uit de praktijk en extra informatie over een onderwerp.
Deelname is meestal gratis. Ze worden betaald door subsidies vanuit gemeentes. De activiteiten verschillen per gemeente. Op onze website (rivierduinen.nl/preventie) vind je de actuele zelfhulpprogramma's, welke activiteiten we per gemeente aanbieden en meer informatie of aanmelden.

GROEPSCURSUS OMGAAN MET PSYCHISCHE PROBLEMEN

Wat houdt het in?
In deze gratis cursussen kunnen naasten ervaringen delen en elkaar steunen. Het doel is dat je je minder belast gaat voelen. Uit ervaring blijkt dat het geleerde tijdens de cursus ook vaak een positieve invloed heeft op het gedrag van de persoon met de psychische problemen en de communicatie onderling.
Er zijn verschillende cursussen: Psychische problemen in de familie, Omgaan met Autisme, Omgaan met borderline, Omgaan met psychose

Waar kan het mij mee helpen?
De cursus helpt naasten om voor zichzelf te zorgen, grenzen te stellen en zich minder belast te voelen. Je leert meer over psychiatrische ziektebeelden en psychisch functioneren. Met andere naasten bespreek je hoe je personen met psychische problemen het beste kan bijstaan. We hebben oog voor de persoon met de psychische problemen maar ook voor hoe jij de zorg voor deze persoon volhoudt.

Waar moet ik rekening mee houden?
Je komt samen met andere naasten. Dit geeft veel herkenning en is helpend. Aan de andere kant kan dit soms confronterend zijn.

Wat kan ik verwachten?
Samen met andere naasten volg je een cursus van 8 tot 10 bijeenkomsten van 2 uur. De cursus is geen therapie. Je ontvangt een werkboek met literatuur en huiswerkopdrachten. Met deze opdrachten ga je in je eigen situatie aan de slag.
Meer informatie en aanmelden (rivierduinen.nl/preventie). Of stuur een mail (preventie@rivierduinen.nl).

NAASTEN STEUNGROEP

Niet beschikbaar in Gouda, Katwijk en Voorhout

Wat houdt het in?
Dit is een training voor naasten van cliënten van Rivierduinen. Je kunt je ervaringen delen en met elkaar in gesprek gaan. Het doel is het bevorderen van de kwaliteit van leven: je ervaart minder overbelasting en meer grip op je leven. De training gaat over kennis vergroten, bewust worden, oefenen van vaardigheden en lotgenotencontact.

Waar kan het mij mee helpen?
De groep kan naasten steun bieden. Je voelt je minder belast en ervaart meer grip op je leven. Het draagt bij aan je draagkracht. Ervaringen van andere naasten kunnen je inzicht geven in wat voor jou kan werken en hoe je je staande houdt.

Waar moet ik rekening mee houden?
Je komt samen met andere naasten. Dit kan zowel herkenning geven als confronterend zijn.

Wat kan ik verwachten?
Een keer in de drie weken een bijeenkomst met andere naasten onder leiding van een hulpverlener van Rivierduinen.

GESPREK OP MAAT

Wat houdt het in?
Persoonlijke gesprekken voor naasten om te voorkomen dat zij overbelast raken. Jouw verhaal en beleving staan centraal.

Waar kan het mij mee helpen?
Het gesprek ondersteunt je door naar je te luisteren. Je krijgt advies, handvatten en uitleg. Het kan helpen bij (h)erkenning van de situatie, meer inzicht geven in de psychiatrische problematiek en in wat je zelf nodig hebt om goed voor jezelf te zorgen en niet overbelast te raken.

Waar moet ik rekening mee houden?
Praten over je situatie, ervaringen en gevoelens helpt en je krijgt praktische tips en handvatten om verder te kunnen. Het kan ook moeilijk zijn om over jezelf te praten.

Wat kan ik verwachten?
Je hebt een tot drie persoonlijke gesprekken. We bellen je vooraf om te kijken of een gesprek-op-maat bij je past. Meer informatie of aanmelden (rivierduinen.nl/preventie). Of stuur een mail (preventie@rivierduinen.nl).

VOORLICHTINGSBIJEENKOMST MANTELZORGERS

Wat houdt het in?
Informatieavond voor naasten van een volwassene met een psychische kwetsbaarheid. Je krijgt informatie over verschillende thema's, zoals conflicten, overbelasting, machteloosheid en eenzaamheid.

Waar kan het mij mee helpen?
Het kan helpen bij (h)erkenning van de situatie. Het geeft meer inzicht in de psychiatrische problematiek en in wat je zelf nodig hebt om goed voor jezelf te zorgen en niet overbelast te raken.

Waar moet ik rekening mee houden?
Je komt samen met andere naasten. Dit kan zowel herkenning geven als confronterend zijn.

Wat kan ik verwachten?
De bijeenkomst is in de avond en duurt 2 uur. Je krijgt informatie en kunt vragen stellen. Je kunt ook met andere naasten praten. Deskundige medewerkers van GGZ Rivierduinen leiden de avond.
Meer informatie en data ijeenkomsten (rivierduinen.nl/preventie). Of stuur een mail (preventie@rivierduinen.nl).

Ondersteuning voor naasten - deel 2

Kinderen van ouders met psychische problemen

GGZ Rivierduinen biedt ondersteuning aan naasten van cliënten. Dit kunnen ouders, partners, kinderen, familieleden, maar ook goede vrienden, buren of andere betrokkenen zijn. Naasten kunnen een belangrijke steun voor je zijn, juist omdat ze zo dichtbij je staan. Zij kennen je als geen ander. Een goede samenwerking tussen jou, je naasten en je behandelaar kan een positief effect hebben op je behandeling.
Als naaste heb je vaak behoefte om te weten wat voor ondersteuning je kunt bieden. Soms heb je zelf, als naaste van iemand met psychische problemen, ook ondersteuning nodig. Naasten kunnen rekenen op begeleiding, informatie en advies. Zij kunnen deelnemen aan lotgenotengroepen, themabijeenkomsten en cursussen. Het gaat erom het wederzijds begrip en de omgang met elkaar te bevorderen.

Om jou en je naasten te helpen in het dagelijks leven bieden we ondersteuning voor kinderen van ouders met psychische problemen.

Hieronder vind je de ondersteuning voor kinderen van ouders met psychische problemen.
Uitleg over deze ondersteuning staat op de volgende bladzijden.

MIJN BABY EN IK
Begeleiding voor ouders met psychische klachten en hun baby (tot 12 maanden).

PIEP ZEI DE MUIS
Voor kinderen van 4 tot 8 jaar die stress ervaren door omstandigheden of gebeurtenissen in het gezin. De ouders nemen deel aan ouderbijeenkomsten.

KINDEREN VAN OUDERS MET PSYCHISCHE PROBLEMEN EN/OF VERSLAVINGS-PROBLEMATIEK KOPP/KOV
Ondersteuning voor iemand die opgroeit in een gezin waarin één of beide ouders psychische en/of verslavings-problemen heeft.

MIJN BABY EN IK

Wat houdt het in?
Begeleiding voor ouders met psychische klachten en hun baby (tot 12 maanden). Je krijgt praktische ondersteuning in de omgang met je kind. Bijvoorbeeld begeleiding in het praten en spelen met je baby. Of je leert beter contact te maken met je baby door babymassage.

Waar kan het mij mee helpen?
Het natuurlijk contact tussen jou en je baby verbetert. Je krijgt meer plezier in het contact. Je voelt je zekerder als ouder. Dit bevordert de band met je baby, zodat ook je baby zich zekerder en prettiger voelt.

Waar moet ik rekening mee houden?
De begeleiding stemmen we af op jouw behoeften en op die van je partner én je kind. Loop je ergens tegenaan, dan kun je dat met de begeleider bespreken.

Wat kan ik verwachten?
Je behandelaar kan je aanmelden. Een begeleider komt vrijblijvend bij je langs (thuis of in het ziekenhuis) om kennis te maken en te vertellen over de werkwijze. De begeleider bezoekt jou (en je partner) 8 à 10 keer thuis. Een bezoek duurt ongeveer 1,5 uur. Tijdens het laatste gesprek evalueren we de begeleiding. Meer informatie en startdata (rivierduinen.nl/preventie). Of stuur een mail (preventie@rivierduinen.nl).

PIEP ZEI DE MUIS (KINDEREN VAN 4 - 8 JAAR)

Wat houdt het in?
Deze groep is voor kinderen van 4 tot 8 jaar die spanning en stress ervaren en wel een extra steuntje kunnen gebruiken. Samen met leeftijdsgenoten gaan ze aan de slag met het uiten van emoties. Ze leren hoe ze met emoties om kunnen gaan.
In de bijeenkomsten voor de ouders vertellen we wat de kinderen in de groep doen en waarom. We praten samen over het belang van aandacht hebben voor je kind, ook als een ouder het zelf zwaar heeft. En over andere problemen waar ouders in de opvoeding tegenaan lopen.

Waar kan het mij mee helpen?
Verminderen van spanning en stress bij de kinderen. Het is voor kinderen belangrijk om te weten dat ouders belangstelling hebben en het goed vinden wat ze doen. Ouders krijgen handvatten om aandacht te kunnen houden voor hun kind, ook op momenten dat zij het zelf zwaar hebben. Ze krijgen ook handvatten voor andere problemen waar zij in de opvoeding tegenaan lopen.

Waar moet ik rekening mee houden?
Je komt samen met andere ouders en je kinderen komen samen met leeftijdsgenoten. Dit geeft veel herkenning en is helpend. Aan de andere kant kan dit soms confronterend zijn.

Wat kan ik verwachten?
Piep zei de muis bestaat uit 10 kinderbijeenkomsten en 4 ouderbijeenkomsten. Piep zei de muis wordt gegeven in samenwerking met Brijder preventie. Meer informatie en startdata (rivierduinen.nl/preventie. Of stuur een mail (preventie@rivierduinen.nl).

KINDEREN VAN OUDERS MET PSYCHISCHE PROBLEMEN EN/OF VERSLAVING KOPP/KOV GROEP			
Wat houdt het in? Als je opgroeit in een gezin waarin één of beide ouders psychische problemen heeft en/of verslaafd is, heeft dat invloed op je leven. In de KOPP/KOV-groep leer je je veerkracht en welzijn te vergroten en beter om te gaan met de thuissituatie. Je bespreekt verschillende thema's met andere deelnemers. Je kunt gedachtes en gevoelens met elkaar delen.	**Waar kan het mij mee helpen?** Het kan helpen om vaardigheden te leren voor het omgaan met een ouder met een psychische aandoening. Het vergroot het welzijn en verkracht van deze kinderen.	**Waar moet ik rekening mee houden?** Soms zijn er opdrachten om thuis te maken of uit te voeren.	**Wat kan ik verwachten?** Er zijn groepen voor jongeren van 8 tot 16 jaar en voor jongvolwassenen van 16 tot 23 jaar. We sluiten aan bij de leeftijd van de jongeren. Bijvoorbeeld door (sub)groepen van dezelfde leeftijd te maken. De cursus bestaat uit 6 tot 7 wekelijkse bijeenkomsten van ongeveer 1,5 uur. Vooraf is er een kennismakingsgesprek met ouder(s) en kind. We geven de groepen samen met deskundigen van de Brijder, specialist in verslavingszorg (brijder.nl). Meer informatie over KOPP/KOV 8-16 jaar en KOPP/KOV 16-23 jaar (rivierduinen.nl/preventie).

Samenvatting landelijke zorgstandaarden voor behandelaars

Welke zorg mag een cliënt of naaste tenminste verwachten?

ZORGSTANDAARD

In een zorgstandaard lees je welke zorg je als cliënt of naaste tenminste mag verwachten. De zorgvraag van deze cliënt is het uitgangspunt. Het is een beschrijving van alle stappen die de cliënt doorloopt. De zorgstandaard beschrijft wat goede zorg is vanuit het perspectief van de cliënt. Aan welke kwaliteit de zorg moet voldoen.

Een zorgstandaard ondersteunt cliënten, naasten, zorgprofessionals, zorgorganisaties en financiers van de zorg.

LANDELIJKE ZORGSTANDAARDEN

De behandelaars van de wijkteams psychiatrie van GGZ Rivierduinen gebruiken de landelijke zorgstandaarden als leidraad voor goede behandeling:

- Ernstig psychiatrische problemen (EPA) (ggzstandaarden.nl)
- Herstelondersteuning (ggzstandaarden.nl)
- Naasten (ggzstandaarden.nl)

SAMENVATTINGEN

Van elke zorgstandaard is een samenvatting gemaakt. Ze zijn gemaakt voor behandelaren, maar ze geven jou en je naaste inzicht in welke zorg je tenminste mag verwachten.

- Ernstig psychiatrische problemen (EPA) (ggzstandaarden.nl)
- Herstelondersteuning (ggzstandaarden.nl)
- Naasten (ggzstandaarden.nl)

BEREIKBAARHEID
Onze locaties liggen centraal, zodat ze goed bereikbaar zijn met de auto en het openbaar vervoer. Op onze website www.rivierduinen.nl vind je de bezoekadressen. Via www.9292.nl of telefoonnummer 0900 - 9292 vind je snel de beste verbinding.

POST
GGZ Rivierduinen
t.a.v. (wijkteam en/of persoon)
Postbus 405
2300 AK Leiden

WEBSITE
www.rivierduinen.nl

SOCIAL MEDIA
/Rivierduinen
/GGZRivierduinen
GGZRivierduinen
GGZRivierduinen

CONTACT
Bel je vaste contactpersonen.

Je kunt ook bellen naar
071 890 88 88 (8.30 - 17.00 uur)
en vragen naar het wijkteam
psychiatrie in je regio.

DRINGEND HULP NODIG?
Bel je huisarts of de huisartsenpost. Deze kan 24 uur per dag de hulp van onze crisisdienst inschakelen.

GGZ Rivierduinen
Het begint bij begrip