

Polikliniek angst en depressie



Informatie voor patiënten

ggz
ingeest
samen
op eigen
wijze

De polikliniek Angst en Depressie biedt gespecialiseerde behandeling aan mensen met angstklachten en/of depressieve klachten.

Bij de start van uw behandeling maken we samen met u een behandelplan. In dit behandelplan beschrijven we de behandeldoelen en hoelang we denken dat de behandeling gaat duren. Na elke 8 afspraken bespreken we met elkaar hoe de behandeling gaat.

Een geslaagde behandeling

Samenwerking

Bij de start van uw behandeling maken we samen met u een behandelplan. In dit behandelplan beschrijven we de behandeldoelen en hoelang we denken dat de behandeling gaat duren. Regelmatig zullen wij u vragen of u een vragenlijst wilt invullen. Het doel van deze lijsten is inzicht krijgen op het effect van de behandeling. Na elke 8 afspraken bespreken we met elkaar hoe de behandeling gaat. De uitkomsten van deze vragenlijsten worden ook in de evaluatie besproken. We bespreken met elkaar of de behandeling loopt zoals u en wij verwachten. Eventueel worden nieuwe afspraken gemaakt.

Nakomen van afspraken en op tijd afmelden

Voor uw eigen herstel is het belangrijk dat u gemaakte afspraken nakomt. Wanneer u niet op een gemaakte afspraak kunt komen vragen wij u deze afspraak minimaal 24 uur van te voren af te zeggen. Voor afspraken die niet op tijd zijn afgezegd wordt € 40,- in rekening gebracht.

Inzet voor de therapie

Wij verwachten dat u naast de afspraken op de polikliniek thuis ook tijd reserveert voor oefeningen en opdrachten. Rekent u er dan ook op dat u naast de gesprekken wekelijks een aantal uren nodig hebt om zo goed mogelijk aan uw klachten te werken. Bij voorkeur ondersteunen we de behandeling online, dat wil zeggen dat u informatie naleest op internet en opdrachten en vragenlijsten via internet invult. Bespreek dit met uw behandelaar.

Als u medicatie krijgt voorgeschreven probeert u de adviezen over inname te volgen, als dit u niet lukt, of u hebt twijfels, bespreek dit dan met uw behandelaar.

Ons behandel aanbod

De eerste stap in de behandeling is voor de meeste mensen een *individuele psychotherapie en/of medicatie*.

Individuele psychotherapieën

- A. Cognitieve Gedragstherapie (CGT). CGT richt zich op de angstige of sombere gedachten (cognities) en op de beperkingen in het gedrag door deze gedachten. Bij depressie is reactiveren belangrijk, bij angst de zogenaamde exposure therapie om het vermijden van bepaalde situaties te doorbreken.
- B. Interpersoonlijke psychotherapie (IPT) is net als CGT een effectieve behandeling voor depressie. Bij IPT wordt een probleemgebied gekozen dat verband houdt met uw depressie. Door u beter te leren omgaan met dat probleem, wordt u sociaal actiever en kunt u weer beter functioneren.
- C. EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Deze therapie bieden wij aan mensen die last blijven houden van een de gevolgen van een schokkende ervaring. Zoals een ongeval, seksueel geweld of een geweldsincident.

Medicatie

Medicatie geeft meestal evenveel resultaat als psychotherapie. Soms reageert iemand beter op medicatie en minder op psychotherapie of andersom. Wanneer u angstklachten heeft, wordt er bij voorkeur gestart met cognitieve gedragstherapie. In overleg met uw behandelaar bepaalt u wat uw voorkeur is. Voor meer ingewikkelde problematiek adviseren wij meestal een combinatie van psychotherapie en medicatie.

Wij volgen de landelijke richtlijnen voor medicamenteuze angst- en depressiebehandelingen waarin een stapsgewijs protocol beschreven wordt. Sommige mensen hebben al voldoende baat bij een eerste stap, anderen moeten meerdere stappen doorlopen. Het duurt per medicijn 4-6 weken om te kunnen beoordelen of het resultaat geeft.

Groepsaanbod

Onze polikliniek biedt een aantal groepstherapieën. Deze woorden vaak gegeven in aanvulling op individuele therapie. Bijvoorbeeld de Motivatie- en Activatiegroep, de Exposure groep, de Interoceptieve exposure groep, de Ontspanningsgroep, de Schematherapie groep en de Running groep.

Intensief groepsaanbod

Voor mensen bij wie individuele therapie en medicatie onvoldoende effect hebben gehad bieden wij een aantal intensieve groepsbehandelingen. Voor depressie is dat een intensieve CGT groep ondersteund met vaktherapieën of CBASP voor chronische depressie. Voor angst is er een twee- en driedaags intensief programma en een kortdurend internsief programma van 2 weken (IEP). Als u voor een dergelijk programma in aanmerking komt, ontvangt u daarover meer uitgebreide informatie van uw behandelaar.

In gesprek over ouderschap

Hebt u kinderen? Als een ouder een lichamelijke ziekte of psychische problemen heeft, heeft dit invloed op het ouderschap. Kinderen merken ook altijd dat er iets aan de hand is. Het is belangrijk dat zij begrijpen wat er aan de hand is. Uw behandelaar zal met u bespreken wat u aan uw kinderen kunt vertellen en wat u zelf nodig heeft aan ondersteuning op het gebied van ouderschap.

GGZ inGeest organiseert maandelijks gratis bijeenkomsten voor patiënten (en partners) over ouderschap. De bijeenkomsten worden gehouden in Amsterdam, Hoofddorp en Haarlem. Kijk voor actuele data op www.ggzingeest.nl/activiteiten. Aanmelden kan per mail naar familie@ggzingeest.nl

Wetenschappelijk onderzoek

Onze afdeling werkt nauw samen met VUmc en is een academische werkplaats. Dat betekent dat u gevraagd zult worden of u bereid bent deel te nemen aan wetenschappelijk onderzoek. Vaak gaat het daarbij om vernieuwende behandelingen. Als er een onderzoeksproject is waarvoor u in aanmerking komt, zult u hierover meer informatie ontvangen.

Een vraag of klacht

Hebt u een vraag of bent u niet tevreden? U kunt hierover praten met uw behandelaar. Uw behandelaar kan vragen beantwoorden, uitleg geven of proberen het probleem op te lossen. Als u het lastig vindt dit alleen te doen, kan u iemand vragen met u mee te gaan. Wanneer u er samen niet uitkomt of dit liever niet wilt, kunt u ook contact opnemen met de manager van de afdeling waar u in behandeling bent. Ook kunt u de klachten-functionaris om advies vragen. De klachten-functionaris kan bijvoorbeeld advies geven over de rechten en plichten van patiënten, de procedures of de klachtmogelijkheden.

Meer informatie leest u op <https://www.gzingeest.nl/ik-heb-een-vraag-klacht-tip-compliment>

Locaties en telefoonnummers

Locatie Amstelmere

Laan v/d Helende Meesters 433

1186 DL Amstelveen

T 020 543 4343

Locatie De nieuwe Valerius

Amstelveenseweg 589

1081 JC Amsterdam

T 020 788 5000

Locatie Zuiderpoort

Amerikaweg 2

2035 RA Haarlem

T 023 518 7222

Locatie Spaarnepoort

Spaarnepoort 1

2134 TM Hoofddorp

T 023 890 3100

Ieder mens is uniek. De aanpak naar herstel dus ook. Met die kennis biedt GGZ inGeest gespecialiseerde psychiatrische zorg. Aan jongeren, volwassenen en ouderen. Met oog voor hun persoonlijke situatie en naaste omgeving. Afgestemd op lichaam en geest en volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten.

GGZ inGeest, samen op eigen wijze

GGZ inGeest
Postbus 74077
1070 BB Amsterdam
www.ggzingeest.nl

Fotografie: DigiDaan

November 2019

