

Dagbehandeling PAAZ

focust op persoonlijke groei

Op de dagbehandeling van de PAAZ van AZ Maria Middelaes gaan patiënten in groep aan de slag om hun leven op een constructieve wijze opnieuw op te pikken. De groep bestaat uit maximum tien personen, het traject duurt acht weken en instappen kan telkens op maandag.

Acht weken lang werken de patiënten aan zichzelf en gaan ze in groep aan de slag met thema's als zelfzorg, draagkracht, piekeren ... Naast wat theoretische achtergrond is het binnen het programma erg belangrijk dat de stap naar de praktijk zo snel mogelijk gezet wordt. Via oefeningen, rollenspelen en soms thuisopdrachten worden ze geprikkeld om na te denken over wat ze nu doen en hoe ze het anders willen aanpakken in de toekomst. De aangeleerde vaardigheden worden zowel in therapie als thuis ingeoeffend, zodat de verandering al een stuk is ingezet voor de therapieperiode afloopt.

Acht verschillende thema's komen aan bod

draagkracht	piekeren	veranderen	emoties
sociale ik	zelfbeeld	ik & mijn familie	assertiviteit

Enkele voorbeelden van sessies die aan bod komen in het achtwekenprogramma

PIEKERTRAINING

In de week waarin de patiënten samenwerken rond emoties, vormt piekeren een belangrijke sessie. Wat is piekeren precies en welke invloed heeft het op onze gedachten, gevoelens en gedrag? Na deze reflecties volgt een concrete piekertraining, waarbij handvaten worden aangereikt om met piekeren te kunnen omgaan.



Piekeren is als het zitten in een schommelstoel. Het geeft je iets te doen, maar het brengt je nergens.

(vertaling van een Engels gezegde)

ZELFREALISATIE

Patiënten gaan na in hoeverre hun leven bestaat uit zaken die hen toelaten om zich te ontplooien en wat hen motiveert. Worden ze geleefd of kiezen ze zelf waarmee ze hun leven vullen?

VALIDEREN

In deze sessie leren patiënten hoe erkenning te geven voor de gevoelswereld van zichzelf en anderen, zonder te veroordelen. Door oefeningen uit de mindfulness leren ze ook ontdekken hoe ze aandacht kunnen schenken aan hun eigen gevoelens en gedachten om te komen tot volledige acceptatie van zichzelf.

MINDFULNESS

In deze sessie maar ook tussen de andere sessies door worden mindfulnessoefeningen gegeven. Regelmatig stilstaan bij het hier en nu geeft houvast in de stress en jachtigheid van het leven.

PROGRESSIEVE RELAXATIE

Opspannen en ontspannen van de spieren, de gedachten naar het hier en nu brengen, de gevoelens vaststellen en vriendelijk aanvaarden dat ze nu aanwezig zijn.

Niet iedereen komt in aanmerking voor de dagbehandeling. Het programma vraagt een zekere maturiteit en mogelijkheid tot introspectie en is enkel geschikt voor mensen die bereid zijn om aan zichzelf te werken. Er dient voldoende inzicht te zijn in de persoonlijke valkuilen om deze tijdens de sessies gericht te kunnen aanpakken. Doordat het programma in hoge mate confronterend kan zijn, is het ook belangrijk dat de patiënt niet meer in crisis is.

EEN PATIËNT AANMELDEN?

Patiënten kunnen zichzelf aanmelden, maar ook de (huis)arts kan mensen doorverwijzen naar de dagbehandeling van AZ Maria Middelaes.

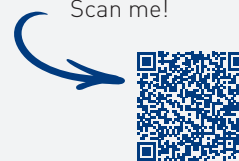
Na aanmelding vindt een intake plaats door de psycholoog of dagbehandelingsverpleegkundige, die evalueert of de patiënt in aanmerking komt voor de dagbehandeling.

Het remgeld is gemiddeld 10 euro per dag. Sommige hospitalisatieverzekeringen komen hierin tussen.

MEER INFO?

dagbehandeling.paaz@azmmsj.be
of 09 246 34 47

Scan me!



www.mariamiddelares.be/nl/zorgaanbod/behandelingen-en-testen/dagbehandeling-paaz