



Nu ook 1- dags-deeltijdbehandeling in het Maria de Wolf Centrum

Tot voor kort was de hulpverlening voor angststoornissen grofweg verdeeld in twee varianten. De ambulante behandeling, meestal in de vorm van individuele gesprekken met een psychotherapeut, één keer per week. Als dat niet voldoende bleek te zijn, werd er al gauw gedacht aan een dagbehandeling of opname, meestal drie tot vijf dagen per week. Tussen die twee varianten gaapte een gat: voor mensen die aan een uurtje per week niet genoeg hadden, maar ook hun leven niet op zijn kop wilden zetten voor een intensievere behandeling. Voor die mensen is er sinds april van dit jaar een ander alternatief: bij het Marina de Wolf-centrum in Ermelo wordt nu naast een meerdaagse behandeling ook een 1 -dags-deeltijdbehandeling aangeboden.

Pieter Schoneveld, als psycholoog verbonden aan het Marina de Wolf-centrum en coördinator van de eendaagse deeltijd, vertelt dat de aanmeldingen binnen liepen zonder dat ze er veel ruchtbaarheid aan hadden gegeven- De groep draaide vanaf het begin met een volle bezetting, voorlopig op de maandagen. Het lijkt een pittig programma: groepsgewijs na- en voor-bespreken van de week, exposure-oefeningen doen onder begeleiding, individuele gesprekken, een cognitieve therapiegroep waarin de angst en dwang aan een realiteitscheck worden onderworpen en dramatherapie, waarin gevoelens een weg kunnen krijgen in spel en waarin nieuw gedrag geoefend kan worden.

Het voordeel van de 1 -dags-deeltijdbehandeling is dat mensen niet zo rigoureuus uit hun leven geplukt worden als bij een opname. je kunt er naast blijven werken of zorgtaken blijven vervullen. Bovendien is juist dat gewone leven het beste oefenmateriaal en ook nog eens de realiteit, waarin de veranderingen zouden moeten plaatsvinden. In vergelijking met een wekelijks gesprek met een therapeut is de 1-dagsdeeltijdbehandeling een stuk intensiever. Het contact met groepsleden die in min of meer hetzelfde schuitje zitten, kan verhelderend werken en steun bieden.

Een nadeel in vergelijking met een opname kan zijn dat je er een groot deel van de week alleen voor staat.

Wanneer je in therapie gaat, komt de angststoornis de eerste tijd soms wat harder op je af, al is het alleen maar omdat je gaat beseffen hoezeer het je in de greep heeft. De oefeningen zijn soms zwaar, terwijl het toch babystapjes lijken in vergelijking met wat "11 normale mensen" doen en dan bestaat het gevaar, dat je terug wordt gezogen in de sleur van vermijding en teleurstelling.

Voor iemand die op zoek is naar hulp kan het een hele toer zijn om de voor- en nadelen van de verschillende behandelvormen tegen elkaar af te wegen. Bij de ADF stichting zitten ervaringsdeskundigen aan de telefoon die graag mee willen denken. om de 1-dagsdeeltijd behandeling uitgebreider onder de aandacht te brengen, zullen we in één van de volgende nummers een aantal mensen interviewen, die het programma volgen of gevolgd hebben.

De 1-dagsbehandeling vindt plaats op maandagen van 09.30-16.00 uur. De gemiddelde behandelingsduur is vier tot zes maanden. Er zijn geen kosten aan verbonden.

MEER INFORMATIE

Internet: www.marinadewolfcentrum.nl

E-mail: mdewolfcentrum@meerkanten.nl

telefonisch spreekuur 0341-566680, woensdag van 11.15 tot 12.15 uur, vrijdag van 9.00 en 10.00 uur.

Vizier nummer - 3 - najaar 2006