

Groepen team ontwikkelingsstoornissen

In dit document lichten wij graag kort toe welke groepen er gegeven worden vanuit team ontwikkelingsstoornissen.

Signaleringsplangroep

In de signaleringsplangroep kun je werken aan het opstellen van een signaleringsplan een aanleren van vaardigheden, in groepsverband. Iedereen heeft verschillende signalen waaraan diegene kan merken dat het goed of minder goed gaat. Om je goed te (blijven) voelen is het essentieel dat je leert op welke signalen jij moet reageren.

De groep bestaat uit minimaal acht en maximaal tien bijeenkomsten, dit gaat in overleg met de behandelaren.

Psycho-Educatie (PE)

Psycho-educatie (PE) wordt vaak aangeboden kort nadat iemand de diagnose ADHD/ASS heeft gekregen. Tijdens de psycho-educatie draait het om vier dingen:

- 1) Voorlichting over de diagnose
- 2) Handvatten om met de diagnose om te gaan
- 3) Acceptatie van de diagnose
- 4) Contact met anderen met dezelfde diagnose

Je gaat op zoek naar wat de diagnose voor jou betekent en je leert hoe je dit een plek kunt geven in jouw leven.

PE - ASS

De PE ASS wordt gegeven in 11 bijeenkomsten, de volgende thema's worden daarin besproken:

- Stressmanagement en leefstijl
- Signaleringsplan
- Sociale interactie
- Communicatie
- Werk en opleiding
- Emoties
- Rouw en herstel
- Signaleringsplan

PE - ADHD

De PE ADHD wordt gegeven in 11 bijeenkomsten, de volgende thema's worden daarin besproken:

- Prikkelverwerking

- Stigma en zelfbeeld
- Executieve functies
- Stressmanagement en leefstijl
- Signaleringsplan
- Werk en studie
- Herstel en rouw
- medicatie

Communicatie groep ASS

In deze cursus verken je wat communicatie is en op welke manier je kunt communiceren met de ander. Het hebben van sociale contacten is voor mensen belangrijk. Het biedt de mogelijkheid om plezierige en minder plezierige zaken met elkaar te delen. Het kan zin geven aan ons leven en bevestigen dat we ergens bij horen. De aanwezigheid van anderen zorgt ervoor dat we onze aandacht ook buiten onszelf richten en het is bewezen dat dit bijdraagt aan meer kwaliteit van leven. Voor mensen met autisme kan verbale en non-verbale communicatie soms moeilijk zijn en daarom bieden wij jou deze training aan.

De bijeenkomsten bestaan uit verschillende onderdelen.

Bijeenkomsten:

Bijeenkomst 1: Theorie Communicatie

Bijeenkomst 2: Theorie Communicatie deel 2

Bijeenkomst 3: Contact maken

Bijeenkomst 4: Sociale steun & waardering uiten/ontvangen

Bijeenkomst 5: Contact onderhouden & assertiviteit

Bijeenkomst 6: Verzoeken doen & je mening geven

Bijeenkomst 7: Omgaan met meningsverschillen & conflicten

Bijeenkomst 8: Het begrijpen van andere mensen

Bijeenkomst 9: Het ontwikkelen van hechtere relaties

Bijeenkomst 10: Evaluatie

Competitieve Memory Training - COMET

Met COMET (Competitive Memory Training) ga je de strijd aan met je negatieve zelfbeeld. Door de jaren heen ben je je kwaliteiten en positieve eigenschappen uit het oog verloren en is de nadruk op negativiteit komen te liggen. Je gaat onderzoeken wat jouw positieve eigenschappen zijn. Vervolgens leer je je positieve zelfgevoel sterker te maken. Uiteindelijk ontstaat er een reëel beeld van jezelf en heb je weer zicht op je positieve eigenschappen. Met COMET zet je een hele grote stap in de goede richting.

COMET is een effectieve training, gebaseerd op principes uit de cognitieve gedragstherapie.

Tijdens de training wordt géén aandacht geschonken aan de achtergronden en oorzaken van je negatieve zelfbeeld. Je richt je op

je positieve kanten.

Eerst gaan we na welke positieve kanten dat zijn en vragen we je om er iets over op te schrijven. Vervolgens word je geholpen om die positieve eigenschappen emotioneel sterker te beleven. Dat ga je oefenen door een aantal technieken, waaronder het voorstellingsvermogen, je houding, zelfspraak en muziek. Door een tijdlang op basis van deze technieken met je positieve eigenschappen bezig te zijn, gaan ze meer voor je leven en krijgen ze meer belang. Het is uiteindelijk de bedoeling dat zij zo veel 'gevoelsmatig gewicht' krijgen dat ze in allerlei omstandigheden waar dat op zijn plaats is, eerder in je hoofd schieten dan de negatieve kenmerken die het nu meestal bij je winnen.

Acceptatie en Commitment Therapie - ACT

In deze training krijg je handvatten om de levenskunst op te pakken zodat je een meer bevredigend leven gaat leiden. De inhoud van de training is voor iedereen toepasbaar. We werken in de training vanuit ACT, wat staat voor Acceptatie en Commitment Therapie. Deze relatief nieuwe vorm van gedragstherapie is ontwikkeld in de Verenigde Staten door Steven Hayes en zijn collega's.

De kern van ACT is de filosofie dat het vechten tegen onvermijdelijke omstandigheden (vervelende gedachten, emoties en lichamelijke sensaties) uiteindelijk ten koste gaat van een vitaal en waardevol leven. De focus bij ACT ligt op het vergroten van de psychologische flexibiliteit. Zes vaardigheden staan hierbij centraal en zullen allemaal aan bod komen in de training:

- **Acceptatie**

Je werkt aan je bereidheid vervelende gedachten, gevoelens en omstandigheden te ervaren. Met verschillende oefeningen zul je inzicht verwerven dat strategieën gericht op vermindering van of controle krijgen over psychisch leed niet werken en waarschijnlijk zelfs averechts werken: ze dragen niet bij aan het leven dat je graag wilt leiden. Je leert situaties en emoties te verdragen die je nu probeert te vermijden. We gebruiken in deze training voor 'Acceptatie' steeds het woord 'Bereidheid'.

- **Cognitieve defusie**

Je leert inzien dat vermindering meestal wordt veroorzaakt door je gedachten over levenservaringen en emoties. Het doel is niet zozeer om deze gedachten te vervangen door andere gedachten. Bij cognitieve defusie gaat het om het leren loskomen van je gedachten, zodat deze je minder snel zullen raken. Je leert gedachten als gedachten te zien en niet als de realiteit.

- **Mindfulness**

Je leert door verschillende oefeningen om in het hier en nu bewust te worden van je ervaringen. Met volle aandacht aanwezig zijn in het hier en nu vergroot je flexibiliteit en innerlijke rust. Het helpt je bewust te worden van je automatische reactiepatronen. Ook helpt het je om op den duur wat milder te worden voor jezelf en je omgeving. Je zult meer keuzevrijheid in je leven gaan ervaren.

- **Het observerende zelf**

Wanneer je ervaring opdoet met mindfulness, zul je gaan beseffen dat je meer bent dan je gedachten en emoties. In ACT wordt dit het observerende zelf genoemd. Je observerende zelf klinkt wat abstract, maar het is eigenlijk het naar jezelf kunnen kijken van een afstand. Alsof je met een helicopter boven jezelf vliegt en vanuit daar naar jezelf kijkt en ziet wat voor gevoelens en gedachten je hebt. Het is de observatie dat je gedachten en gevoelens hebt, maar dat je niet die gedachten en gevoelens bent. Je leert tijdens de groep meer wat 'het observerende zelf' betekent.

- **Waarden**

Je staat uitgebreid stil bij voor jou belangrijke waarden in het leven, wat voor jou echt belangrijk is. Je leert hoe je die waarden tot kompas van je leven kunt maken.

- **Toegewijd handelen**

Je vertaalt je waarden naar concrete acties en stappen. Door steeds meer daadwerkelijk naar je waarden te gaan leven wordt je leven steeds voller en bevredigender.

PPACT

Een behandeling bieden waarin deelnemers leren oké te zijn met zichzelf. Waarbij de focus niet zozeer gericht is op het leren van vaardigheden of verminderen van klachten, waar doorgaans ambulant groepsaanbod meer op gericht is. Vanuit de ACT gedachte leer je toe te staan wie je bent en daar de juiste zelfzorg bij in te zetten. Het aanbod is hiermee herstel ondersteunend.

Kernwoorden daarbij zijn: identiteit, rouw/verlies, acceptatie, aansluiten bij jezelf, oordeelsvrij zijn. De ASS en/of AD(H)D diagnose met eventuele andere bijkomende psychiatrische diagnoses staan niet centraal, maar vragen rekenschap en verdragen om tot een weg te komen waarbij je richting leert geven aan wie je bent.

Het aanbod is met 2 ochtenden per week intensief om holding te bieden in de weg naar eigenheid waarin het fundamenteeler om het "zijn" gaat. Dit maakt dat we ervaringsdeskundigheid actief inzetten binnen deze behandeling.

Voor wie:

Patiënten met de diagnose ASS en/of AD(H)D of andere bijkomende psychiatrische diagnoses die zich willen en kunnen committeren aan een behandeling waarin een actieve houding verwacht wordt en je groepsgericht werkt aan eigen gestelde doelen. Gericht op die afstemming vinden met jezelf waarop je herstel het beste tot resultaat leidt.

Wat is het:

Een groep van maximaal 8 personen. 2 ochtenden in de week waar je 16 weken aan deelneemt. Je hebt een signaleringsplan en bezit de basisvaardigheden om aan een groep deel te nemen.

Vooraf is er een individueel intakegesprek. Naast de indicatie gaat dit gesprek vooral over commitment over de gekozen doelen en behandeling. Halverwege vindt een tussenevaluatie plaats en de laatste bijeenkomst een eindevaluatie; beiden in de groep.

Onderdelen:

- Motivatieblok: gericht op je doelen en actiegericht de week vormgeven en bespreken waar je tegenaan loopt en wat er juist goed gaat.
- Themablock: gericht op het ontdekken hoe je je verhoudt tot thema's als: werk, relaties, stigma, rouw, naasten, identiteit, zingeving en waarden.
- Muziektherapie: gericht op het herkennen van en invloed hebben op je eigen gevoelens, gedachten en gedragingen en zelfkritiek bij te stellen naar zelfcompassie.
- Aandachtstraining: gericht op het leren leven met aandacht voor het actuele moment. Zonder je te laten afleiden door angstige gedachten uit de toekomst, of negatieve gevoelens uit het verleden.

Leefstijlgroep

De bijeenkomsten van de leefstijlgroep bestaan uit theorie over een gezonde leefstijl en het uitwisselen van kennis, tips en ervaringen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van onder andere beeldmateriaal en opdrachten die thuis gemaakt en besproken dienen te worden.

De gehele training bestaat uit zes bijeenkomsten en één terugkombijeenkomst. Uiteraard zal in deze bijeenkomsten niet alle

informatie over leefstijl aan bod kunnen komen, maar we behandelen de zes belangrijkste thema's: slapen, voeding, bewegen, zelfzorg, middelengebruik en ontspannen in je lichaam. Mochten er nog andere thema's zijn die belangrijk zijn, vanuit de groep of de behandelaren, geef daar dan de ruimte voor.

Na de zes bijeenkomsten is het de bedoeling dat de cliënten zelf verder gaan met het verbeteren van hun leefstijl en dagelijks actief ervoor kiezen om hun leefstijl te willen veranderen. Dit kan bijvoorbeeld met behulp van een app (Finch) of door het blijven bijhouden van de tabel, die ook in de eerdere bijeenkomsten gebruikt is.