

# Vaktherapie en Vakbegeleiding Westerdok

Op de afdeling waar je bent opgenomen wordt vaktherapie (VT) en vakbegeleiding (VB) aangeboden. Dit zijn onderdelen van het behandel aanbod. Op deze pagina kun je lezen wat vaktherapie en vakbegeleiding inhoudt of je kunt deelnemen en waar de ruimtes zich bevinden.

## Wat is vaktherapie?

Het doel van vaktherapie is het verbeteren van jouw gezondheid en functioneren. De therapie wordt verzorgd door een vaktherapeut. Vaktherapie wordt ingezet bij de observatie, als bijdrage aan de diagnostiek, en bij de behandeling. Er wordt een beroep gedaan op jouw denken, voelen en handelen. Welke vaktherapie geschikt voor je is, is afhankelijk van jouw hulpvraag. Samen met jou wordt bepaald welke therapie het beste bij je past. Er kan zowel individueel als in een groep worden gewerkt.

## Beeldende therapie

Bij beeldende therapie wordt gewerkt met beeldende materialen en technieken zoals schilderen, tekenen, kleien, werken met stof of hout. Deze materialen worden gebruikt als middel, en niet als doel om iets moois te maken. Het gaat om doen en ervaren, bewust worden, uiten en zichtbaar worden. Het werken met beeldende materialen biedt je de mogelijkheid om emoties, gevoelens en gedachten vorm te geven en ze zichtbaar en tastbaar te maken. Dit kan aanknopingspunten bieden voor (zelf)reflectie en communicatie, het aan de orde stellen van patronen in voelen, denken en handelen. Het typerende van beeldende therapie is dat er (over het algemeen) een werkstuk ontstaat. Het werkstuk, maar ook het proces van het maken van het werkstuk wordt aan het einde van de therapiesessie besproken.

## Psychomotorische therapie

Psychomotorische therapie is een ervaringsgerichte behandelmethode voor mensen met psychosociale of psychische klachten en problemen. Deze problemen hebben vaak ook een lichamelijke kant. Daarom staan bij de psychomotorische therapie het lichaam en lichamenlijk ervaren centraal. Er worden bewegings- en lichaamsgerichte oefeningen aangeboden, zowel individueel als in een groep. Al doende leer je lichaamssignalen en (disfunctionele) gedragspatronen te verkennen, herkennen en erkennen. Vervolgens krijg je de kans om te oefenen met het aangaan van activiteiten op een nieuwe of gewenste manier. Het doel is het verminderen van, leren omgaan met of het wegnemen van klachten.

## Muziektherapie

Muziektherapie is een methodische vorm van hulpverlening, waarbij muzikale middelen ingezet worden om patiënten met psychische klachten te behandelen. Je hoeft geen noten te kunnen lezen en je hoeft geen instrument bespeeld te hebben. Binnen deze ervaringsgerichte therapie gaat het om een verandering, ontwikkeling; stabilisatie of acceptatie voor elkaar te krijgen van jou en jouw probleem. Doelen kunnen bijvoorbeeld zijn: emoties leren uit te drukken, perfectie loslaten, in de structuur komen, piekeren loslaten of grenzen aangeven /verleggen.

Waar soms geen woorden te vinden zijn, omdat emoties geblokkeerd zijn of teveel de overhand nemen, is er vaak muziek, in allerlei genres, waarbij je via luisteropdrachten, of via spel op de instrumenten je beter kunt uitdrukken. Zowel het gezamenlijk

luisteren naar muziek, als het spelen op instrumenten kan een saamhorigheidsgevoel geven en jouw stemming verbeteren en zelfvertrouwen versterken. Er wordt zowel groepsmatig als individueel gewerkt.

## Wat is vakbegeleiding?

Het doel van vakbegeleiding is je (verder) stabiliseren door middel van het bieden van structuur, afleiding en activering. Daarnaast kan observatie, om een completer beeld te krijgen van jouw problematiek, een doel zijn. Bij de vakbegeleiding staan het herstellen van de dagelijkse structuur, het aangaan van sociale contacten en het opdoen van positieve ervaringen centraal. Ook kan het een stimulans bieden voor het oppakken van vrijetijdsbesteding. Activiteiten die je tijdens deze modules kunt ondernemen, zijn bijvoorbeeld het spelen van een spel, muziek luisteren, handwerken of een (leg)puzzel maken. Ook is er de mogelijkheid om te bewegen op één van de bewegingsapparaten of om samen met de vakbegeleider een wandeling te maken.

## Werkwijze vaktherapie en vakbegeleiding

Voor de therapie heb je een indicatie nodig. Deze wordt afgegeven door jouw behandelaar. Dit kan zijn voor een of meerdere therapieën, individueel of in groepsverband. Als je geïndiceerd bent, neemt de therapeut contact met je op. Tijdens de eerste therapiesessie wordt (al dan niet samen met de therapeut) jouw hulpvraag geformuleerd en besproken. Voor de vakbegeleiding heb je geen indicatie nodig.

De VT/VB-medewerker rapporteert na de (therapie)sessie in jouw dossier en kan eventuele vragen of opmerkingen bespreken in het ochtendoverleg.

## Waar je ons kunt vinden

Op de afdeling waar je verblijft hangt een programma wanneer en waar er vakbegeleiding en vaktherapie wordt aangeboden. De therapieën vinden plaats in de therapieruimtes op de derde etage van Westerdok. De vakbegeleiders maken gebruik van de activiteitenruimtes. Op de afdeling ouderen en gesloten opname (HIC) is er een activiteitenruimte op de afdeling. Daarnaast is er een (grote) activiteitenruimte op de derde etage.

Als je de afdeling verlaat, vind je op de muren bewegwijzering naar de therapieruimtes en activiteitenruimte op de derde etage.