



# RAKONTA DAGTHERAPIE

Netwerkbears 1 oktober 2024



**AZ JAN PORTAELS**  
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde

# OVERZICHT



- Historiek
- Algemeen
- Doelgroep
- Huidig aanbod
  - Exploras
  - Subteno
- Aanmelden



AZ JAN PORTAELS  
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde

# HISTORIEK

- Mei 2015 – maart 2020: één voltijds therapieprogramma  
Van Psychiatrisch Dagziekenhuis naar Rakonta ('verhalend')
- Sinds maart 2021: twee deeltijdse trajecten  
Esploras - therapiegroep  
Subteno - structuurgroep
- Uitbreiding Subteno vanaf juli 2024

# ALGEMEEN

**Deeltijdse programma's** van 6-12 weken

Groepen van max. **8-10** cliënten

**Open groepen** zonder vaste instapdata

Opstart mogelijk na advies **intake**

# DOELGROEP

## Volwassenen vanaf 18 jaar...

- die op een bepaald moment in hun leven *vastlopen*, een moeilijk moment doormaken,
- die zich niet (meer) in een acute toestand bevinden en zich buiten de therapie voldoende kunnen *handhaven*,
- die het *Nederlands* voldoende machtig zijn om deel te nemen aan de therapieën.

# HUIDIG AANBOD - ESPLORAS



- 'Hij/zij verkent'
- Structurerend, ondersteunend, therapeutisch, introspectief, reflectief, integratief, groepsdynamisch
- Onze taak: meelesen, verkennen en de figuurlijke pen aanreiken

# HUIDIG AANBOD - ESPLORAS

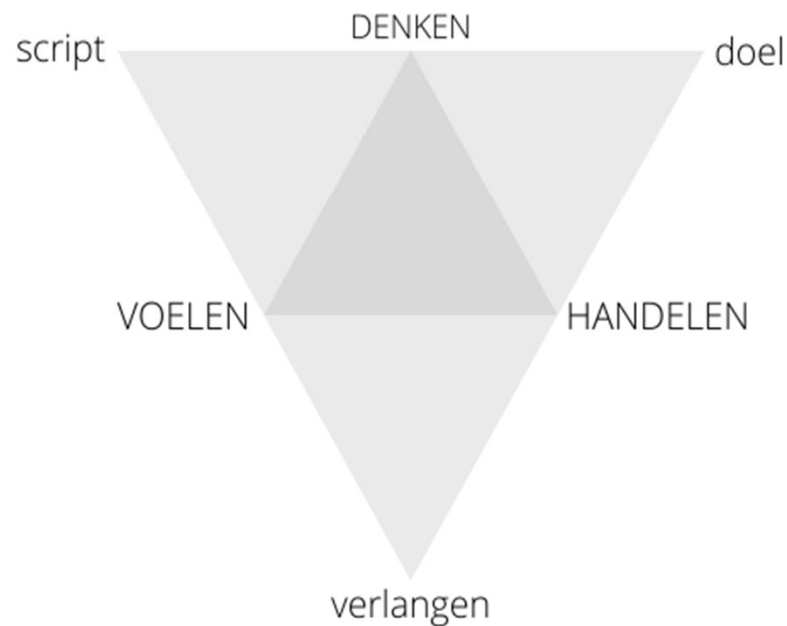


- Adhv **themaweken**
  - Gedachten
  - Emoties
  - In lijf en leed
  - Psychologie van de ikken
  - Interactie & verbinding
  - Grenzen
  - Waarden & doelen
  - Dankbaarheid
  - Coping
  - Zelfcompassie
  - Terug naar de roots
  - Balans
  - Controle
  - Stress
  - ...

# HUIDIG AANBOD - ESPLORAS



- Integratieve visie



psycho-educatie  
beeldend werk  
waarneming  
psychodrama  
lichaamswerk  
gedragsanalyses

...



# HUIDIG AANBOD - ESPLORAS

<b>Programma Esploras</b>				
<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>
<u>9.00-10.30</u> Weekopening		<u>9.00-9.20</u> Onthaal		<u>9.00-9.20</u> Onthaal
		<u>9.30-10.30</u> Themagroep		<u>9.30-10.30</u> Themagroep
<u>11.00-12.00</u> "Mijn project" (of individueel gesprek)		<u>11.00-12.00</u> Waarneming (of individueel gesprek)		<u>11.00-12.00</u> Themagroep
<u>13.30-14.30</u> Psycho-educatie		<u>13.30-14.30</u> Ervaringsgericht werken		<u>13.30-14.30</u> Yoga (of individueel gesprek)
<u>15.00-16.00</u> Hier & nu (of individueel gesprek)		<u>15.00-16.00</u> Ervaringsgericht werken		<u>15.00-16.00</u> Weeksluiting

# HUIDIG AANBOD - ESPLORAS

## Themaweek: emoties

Maandag	Dinsdag
9.00-10.30 Weekopening	
11.00-12.00 "Mijn project" (of individueel gesprek)	
13.30-14.30 Psycho-educatie <b>Psycho-educatie emoties</b>	
15.00-16.00 <b>Emotiespel adhv kaarten</b> (of individueel gesprek)	



Woensdag	Vrijdag
	9.00-9.20 Onthaal
	9.30-10.30 <b>EFT</b>
	11.00-12.00 <b>Huis van emoties</b>
	13.30-14.30 Yoga (of individueel gesprek)
	15.00-16.00 Weeksluiting

# HUIDIG AANBOD - ESPLORAS

## Themaweek: gedachten

### Programma Esploras

Maandag		Vrijdag
<u>9.00-10.30</u> Weekopening		<u>9.00-9.20</u> Onthaal
<u>11.00-12.00</u> "Mijn project" (of individueel gesprek)		<u>9.30-10.30</u> <b>Psycho-educatie piekeren</b>
<u>13.30-14.30</u> <b>Psycho-educatie gedachten</b>		<u>11.00-12.00</u> <b>CGT en ACT</b>
<u>15.00-16.00</u> <b>Zintuigoefening</b> (of individueel gesprek)		<u>13.30-14.30</u> Yoga (of individueel gesprek)
		<u>15.00-16.00</u> Weeksluiting

# HUIDIG AANBOD - ESPLORAS



- Groepsaanbod wordt aangevuld met **individuele psychologische begeleiding** (1x om de 2 weken)
  - klemtoon ligt anders per persoon, al naargelang de hulpvraag

gesprekstherapie  
beelden  
stoelenwerk  
brainspotting  
EFT (tapping)  
therapeutisch boksen

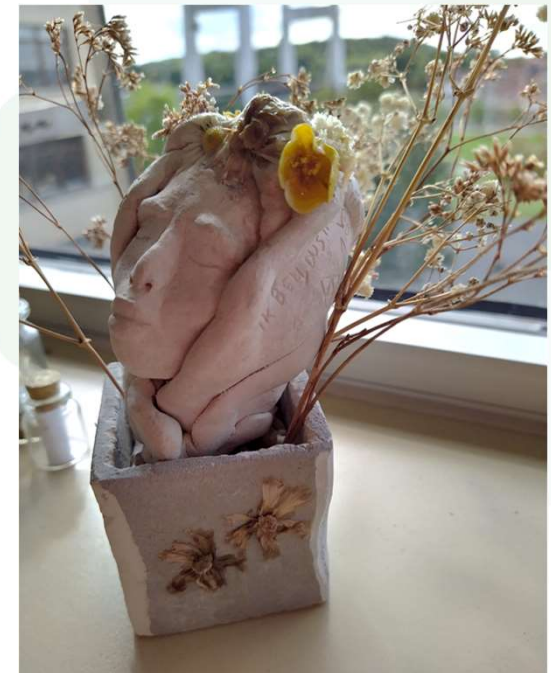
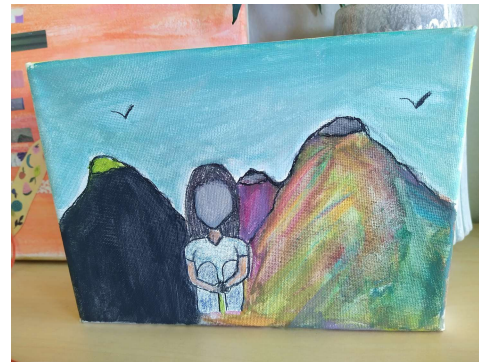
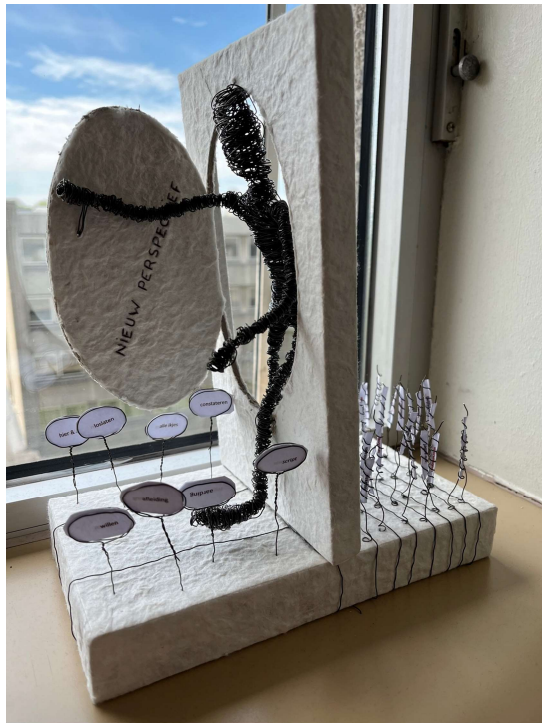
...



# HUIDIG AANBOD - ESPLORAS



- Afronding adhv creatief 'ritueel' in groep



# FEEDBACK VANUIT ESPLORAS

structuur  
rust  
samenhang  
veiligheid  
eindelijk  
leren van elkaar  
leerrijk

herstel  
confrontatie  
ik  
samen  
inzicht

tijd krijgen  
helpend  
vooruitgang  
kwetsbaar (mogen) zijn  
verbondenheid  
verruimend  
onbevooroordeeld

warmte  
nieuw  
durven  
groepsdynamiek  
oefenen

diversiteit

# HUIDIG AANBOD - SUBTENNO



- 'Steun'
- Laagdrempelig, structurerend, ondersteunend, hier-en-nu, activerend
- Onze taak: stevigheid bieden, de pagina's bij elkaar houden

# HUIDIG AANBOD - SUBTENNO



- Kracht- en herstelgerichte visie

ergo/crea

psycho-educatie

waarneming

lichaamswerk

sociale vaardigheidstraining

yoga

...



# HUIDIG AANBOD - SUBTENNO

<b>Programma Subtenno</b>				
<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>
<u>9.00-10.30</u> Weekopening	<u>9.00</u> Ochtendmoment		<u>9.00</u> Ochtendmoment	<u>9.00</u> Ochtendmoment
	<u>9.30-10.30</u> Psycho-educatie		<u>9.30-10.30</u> Crea OF inkopen	<u>9.30-10.30</u> SoVa
<u>11.00-12.00</u> Waarneming	<u>11.00-12.00</u> Ergo OF Bewust in je lichaam		<u>11.00-12.00</u> Crea OF Koken	<u>11.00-12.00</u> SoVa
<u>13.30-14.30</u> Yoga OF Actief	<u>13.30-14.30</u> <i>Individueel gesprek</i>		<u>13.30-14.30</u> <i>Individueel gesprek</i>	<u>13.30-14.30</u> Weeksluiting
<u>15.00-16.00</u> <i>Individueel gesprek</i>				<u>15.00-16.00</u> <i>Individueel gesprek</i>

# HUIDIG AANBOD - SUBTENNO

Programma Subtenno				
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
<u>9.00-10.30</u> Weekopening	<u>9.00</u> Ochtendmoment  <u>9.30-10.30</u> Psycho-educatie		<u>9.00</u> Ochtendmoment  <u>9.30-10.30</u> Creativiteit OF inkopen	<u>9.00</u> Ochtendmoment  <u>9.30-10.30</u>  Actief luisteren Conflicthantering Grenzen Non-verbaal gedrag Vragen Waardering Kernkwadranten ...
<u>11.00-12.00</u> Waarneming  Zintuigen	<u>11.00-12.00</u>  Ademhaling Aarden Jacobson Containment Silent disco Balans Muziek Window of Tolerance ...		<u>11.00-12.00</u> Creativiteit OF Koken	
<u>13.30-14.30</u> Yoga OF Actieve  Gezelschapsspel of beweging			<u>13.30-14.30</u> <i>Individueel gesprek</i>	<u>13.30-14.30</u> Weeksluiting
<u>15.00-16.00</u> <i>Individueel gesprek</i>				<u>15.00-16.00</u> <i>Individueel gesprek</i>

# HUIDIG AANBOD - SUBTENOR



# HUIDIG AANBOD - SUBTENNO



- Groepsaanbod wordt aangevuld met **individuele psychologische begeleiding** (1x om de 2 weken)
  - klemtoon ligt anders per persoon, al naargelang de hulpvraag

gesprekstherapie  
oplossingsgericht kader



# FEEDBACK VANUIT SUBTENNO

structuur

afwisseling

opkomen voor mezelf

sociaal contact

ontstressen

rust

positiviteit

leren aanvaarden

activerend

doelen

beter omgaan met problemen

loslaten

begrip

# AANMELDEN

## Telefonische aanmelding (wekdagen tussen 8u30-16u)

- Ruth (algemene coördinatie/Esploras): 02/257.54.65
- Julie (Subteno): 02/257.57.66
- Cliënt meldt zich bij voorkeur zelf aan, hoeft niet via doorverwijzer

## Intakegesprek wordt gepland (€15)

## Telefonische feedback volgt na intern overleg

TOT SLOT...



AZ JAN PORTAELS  
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde

**Bedankt!**

