

Dagbehandeling nieuwsbrief

Beste allemaal,

Hier volgt een nieuwe nieuwsbrief vanuit de deeltijd. Wat wij proberen te doen is deze mail wat meer gestructureerd op te zetten met terugkerende items. Wij hopen ook op jullie input, zodat we met elkaar in contact blijven en dat het niet alleen eenrichtingsverkeer wordt.

Wij zijn bezig met het ontwikkelen van een aantal initiatieven die passen binnen de dagbehandeling. Waar we nu druk mee zijn is het organiseren van psycho-educatie groepen, mindfulness en een dagopening of sluiting door middel van beeldbellen. We gaan dit doen via ZOOM. Er zijn nog wat technische problemen die moeten worden opgelost. We houden jullie op de hoogte.

Wijzelf vinden het belangrijk om zoveel mogelijk continuïteit te bieden. Zeker nu de maatregelen rondom het Corona virus zijn verlengd en er geen exacte datum is wanneer en hoe wij als dagbehandeling weer open zijn. Natuurlijk vinden we dit heel vervelend, al begrijpen wij de beslissingen wel. We zullen wekelijks een nieuwsbrief maken en deze versturen op woensdagmiddag.

De dagbehandeling valt onder de GGZ organisatie Arkin. Deze maakt beleid voor patiënten en medewerkers. Op de website www.Arkin.nl is veel informatie te vinden voor cliënten. Het is de moeite om deze website te bezoeken. Hier vindt je ook de thuisbuis met allerlei tips om de dagen te vullen. In deze mail zit een bijlage van Arkin voor cliënten.

Wekelijks uitgelicht onderwerp:

Als team willen wij het in deze nieuwsbrief hebben over een onderwerp wat misschien zwaar valt; suïcidaliteit.

Hiermee bedoelen we gedachten over zelfdoding. Deze gedachten kunnen een eigen leven gaan leiden nu veel mensen thuis moeten zitten, sociale contacten zijn geminimaliseerd en behandelingen via de telefoon of beeld bellen gaan. Doordat je veel minder contacten hebt, en je maar beperkt kunt bewegen, kan het zijn dat je jezelf zelf vragen gaat stellen of gaat piekeren.

Existentiële vragen, van hoe ziet de wereld er straks uit? Hoe ziet mijn toekomst eruit? Heeft het leven op deze manier zin? Allemaal logische vragen, waar niet altijd een antwoord op is in deze ongewone tijden. Ook gedachten aan suïcide, of serieuze overwegingen om uit het leven te stappen kunnen hier bij passen. Zeker wanneer iemand een depressie doormaakt kan dit zich voordoen, maar ook bij niet depressieve mensen kunnen deze gedachten door het hoofd schieten. Het zijn dus in zekere zin normale gedachten die passen bij de situatie waarin mensen, ook jullie, zich bevinden. Veel mensen ervaren dit soort gedachten als schokkend en schamen zich hiervoor. Dat is niet nodig.

Het delen van deze gedachten is belangrijk, om ze te “normaliseren”, en de spanning en schaamte te verminderen. Het stigmatiseren en zelf stigmatiseren van deze gedachten werkt niet. Het maakt nog veel eenzamer.

Met wie kan je deze gedachten delen:

- Een dierbaar familielid, vriend of vriendin
- Je behandelaar

- De medewerkers van de dagbehandeling
- De geestelijk verzorger 0205904149 / 0652008421
- Maar ook 113 online is een goede gesprekspartner. Je kan hier over zelfmoordgedachten spreken met deskundige vrijwilligers via de telefoon of chat. Anoniem en vertrouwelijk. <https://www.113.nl/Chat> of bel (via 0900-0113)

Wij zijn benieuwd of jullie willen reageren op dit bericht: dit kan bij de dagbehandeling door contact op te nemen met je SPV, een gesprek met de psychiater of arts en de geestelijk verzorger. Ons doel is dat jullie niet alleen zijn met dergelijke gedachten, en realiseren ons tegelijkertijd dat wij niet veel invloed hebben op de wereld zoals die nu is.

Tips om de dagen door te komen:

We hebben positieve reacties gekregen op de lijst van musea die hun deuren digitaal geopend hebben. Wanneer een museum dit doet zullen wij het hier noemen. Als jullie musea kennen die het doen en niet in onze lijst voorkomen, lat het ons weten.

Het Foam museum (fotografie museum) heeft en een virtuele tour en al hun tijdschriften opengesteld. www.foam.org/nl/museum/foamathome

Via de thuisbuis worden er ook verschillende activiteiten voor thuis aangeboden. Je vindt de filmpjes via onderstaande link:

https://www.youtube.com/channel/UCBbptXJaFV-3u75sV2BiIBg?view_as=subscriber

Mentale gezondheid:

Ellen zal starten met online mindfulness sessies via ZOOM. Op vrijdag 3 april om 11.00 kun je meedoen via onderstaande link:

Join Zoom Meeting

<https://us04web.zoom.us/j/782054894?pwd=S2Y4U25KRzlvYUgrSIBXN3pmSjVOZz09>

Meeting ID: 782 054 894

Password: 088337

Terugkoppeling reacties en tips van cliënten:

Een tip die we kregen van Jolande: koop plantjes voor het balkon of de vensterbank, zo haal je de lente in huis!

Jannah heeft nog een goeie filmtip op Netflix: *A streetcat named Bob*, een echte feelgood movie.

Verder hebben een aantal van jullie prachtige tekeningen/schilderijen van de opdracht van Runa gestuurd. Hier een verzameling van het resultaat:



De komende week zullen we contact met jullie blijven onderhouden en we hopen dit op te kunnen starten in groepsverband via ZOOM. We houden jullie op de hoogte.

Wij kijken uit naar jullie vragen en reacties. Je kunt reageren via dit e-mail adres en natuurlijk zijn we beschikbaar per telefoon.

Hartelijke groet,

Team Dagbehandeling.