



## Informatie voor cliënten en verwijzers

### Transdiagnostisch Team (TDT)

#### Het Transdiagnostisch Team biedt kortdurende behandeling voor complexe hulpvragen op het gebied van angst, stemming en persoonlijkheid

Als je bij het Transdiagnostisch Team in behandeling komt, is er meestal sprake van een opeenstapeling van problemen en klachten waarvoor je al eerder in de specialistische GGZ in behandeling bent geweest.

Depressieve klachten, angst, emotieregulatieproblemen, relatieproblemen en suïcidaliteit staan veelal op de voorgrond. Dikwijls zijn er ook nog andere problemen of klachten die behandeling bemoeilijken, zoals persoonlijkheidsproblematiek, traumatische ervaringen, verslaving of een ontwikkelingsstoornis. Eerdere behandeling hielp onvoldoende of je klachten keren steeds terug.

We zetten bij het Transdiagnostisch team niet in op een diagnose-specifiek behandeltraject maar kiezen voor een andersoortige aanpak waarbij we de tijd nemen om je hulpvraag helder te krijgen en te zoeken naar een passend hulpaanbod.

#### Wat is transdiagnostisch behandelen?

Samen met jou richten we ons op het in kaart brengen van klachtonderhoudende factoren die er voor zorgen dat je vast blijft zitten in klachten en problemen. Deze willen we vooral in onze behandeling betrekken.

Enkele voorbeelden van klachtonderhoudende factoren:

- Emotieregulatieproblemen en problemen met coping in het algemeen
- Problemen in omgaan met anderen en de sociale omgeving
- Gebrek aan zelfwaardering, zelfvertrouwen, gebrek aan toekomstperspectief
- Leefstijl, zoals problemen op het gebied van eten, slapen, bewegen, dagstructuur
- Problemen in omgaan met eigen beperkingen en je leven daar op inrichten (acceptatie/aanvaarden)

Wij bieden kortdurende (max 9 maanden) behandeling, oplossingsgericht en doelgericht, uitgaande van jouw hulpvraag. We streven naar klachtenvermindering en verbetering van functioneren op meerdere levensgebieden, zodat jij weer meer regie kunt nemen over je leven en (weer) kunt ontdekken wat voor jou waardevol is.

We werken met behandelmodules op het gebied van o.a. leefstijl, emotieregulatie (VERS), verminderen van emotievermijding en piekeren (Barlow), acceptance and commitment therapy, positieve cognitieve gedragstherapie, schematherapie, zelfbeeld, relatietherapie. We werken zowel individueel als in kleine groepen. Ook is er een kortdurende deeltijdbehandeling aanwezig.

#### Hoe ziet behandeling in dit team er concreet uit?

We beginnen met een startfase van 4 weken:

- Het startgesprek doen we met 2 behandelaren, en richt zich op kennismaking en een eerste oriëntatie op de hulpvraag
- In de daarop volgende weken maken de behandelaren samen met jou een 'Rode Draad' formulier (behandelplan) op basis van je hulpvraag, de doelen die je wilt bereiken en de wijze waarop. Je netwerk (naasten, direct betrokkenen) wordt nadrukkelijk betrokken bij de kennismaking en plannen, tenzij dat niet wenselijk is. Empowerment, autonomie en realistische grenzen zijn kernbegrippen gedurende de hele behandeling.
- Je kunt zo snel mogelijk mee gaan doen aan de startgroep psycho-educatie en crisispreventie, waarmee je meteen al meer regie kunt gaan ervaren.
- Onze ervaringsdeskundige neemt actief deel aan de startfase en kan zijn eigen ervaringen in herstelgericht werken met je delen.

In de behandel fase onderscheiden we 3 behandel paden waarin je aan de slag kunt gaan:

- Leren over jezelf: als je behoefte hebt aan verhelderende gesprekken en/of diagnostiek om meer over jezelf en je problemen te begrijpen past dit pad bij jou. We kunnen gebruik maken van psychiatrisch en psychologisch onderzoek en van de module 'Therapeutisch Psychologisch Onderzoek'.
- Veranderen: als je wilt inzetten op (gedrags-)verandering aan de hand van je doelen, past dit zorgpad bij je. Je gaat maximaal 9 maanden aan de slag en sluit af, of gaat verder in een zorgprogramma van een van de andere zorgeenheden van Altrecht als een intensiever of langduriger veranderingsgericht traject nodig is. We vragen de zorgeenheid de behandeling over te nemen vóór de uiterste behandeltermijn is beëindigd.
- Omgaan met en acceptatie van klachten: als het je vooral gaat om te leren omgaan met (rest)klachten en de regie over je leven weer pakken, dan is dit zorgpad helpend. We hebben aandacht voor uitstroom uit de specialistische GGZ met modules gericht op acceptatie van klachten en vergroten van veerkracht. Samenwerking met ketenpartners is van belang als je langer durende begeleiding nodig hebt.

### Een korte kennismaking met het transdiagnostisch team

Het TDT is een multidisciplinair team van collega's die ervaring hebben in het werken met diverse doelgroepen. Een ervaringsdeskundige maakt deel uit van het team. Een behandeling wordt door het hele team gedragen en je zal dan ook met meerdere behandelaren van het team kennismaken. Systeemleden worden zoveel mogelijk bij de behandeling betrokken. We streven naar samenwerking met ketenpartners die hulp kunnen bieden bij maatschappelijke problemen of patiënten langduriger kunnen ondersteunen.

### Wat verwachten we van jou?

- Behandeling bij TDT is niet vrijblijvend. We verwachten dat je je wilt inzetten voor je behandeling en afspraken nakomt.
- We vragen je elke 3 maanden vragenlijsten in te vullen om met ons je vooruitgang te evalueren: heeft deze behandeling toegevoegde waarde? Heb je nog iets anders nodig?

### Contactgegevens

Het Transdiagnostisch Team staat onder leiding van Agnes Schrier (psychiater) en Sanne Tinga (klinisch psycholoog).

Aanmeldcoördinatoren zijn Martijn van Tiel (GZ-psycholoog) en Cécile Franzen (GZ-psycholoog).

Er is twee keer per week een spreekuur voor verwijzers, op dinsdag en donderdag: 11:30u – 12:30u

Het team maakt deel uit van polikliniek Lunetten en is gehuisvest op de Nieuwe Houtenseweg 12. We zijn telefonisch bereikbaar via 030-2308790. We zijn per mail bereikbaar via [aanmeldentdt@altrecht.nl](mailto:aanmeldentdt@altrecht.nl).