

## Observerende VaardigheidsTraining (OVT)

U heeft bij Transit een intake gehad. In een intake kijken wij samen met u of behandeling bij ons voor u een goede keuze is. Onderdeel van de intake kan zijn om de Observerende VaardigheidsTraining (OVT) te volgen. In deze folder vindt u alle informatie over deze training.

### Werkwijze

De Observerende Vaardigheidstraining (OVT) van negen weken is bedoeld om te observeren of u in groepsbehandeling kunt bij Transit. Daarnaast willen wij u zo goed mogelijk voorbereiden op een eventuele behandeling bij Transit. Belangrijk daarbij is dat u leert om met uw emoties en spanning om te gaan. Op die manier kunt u het beste profiteren van de behandeling. Centraal in de training staat het opstellen en leren gebruiken van een EmotieRegulatiePlan (ERP). Als er sprake is van emotieregulatie problematiek, dan heeft iemand last van een hoge gevoeligheid voor emoties. Ook reageert iemand sterke emotionele stress-situaties en er duurt het lang voordat iemand weer rustig is. In de OVT maakt u kennis met theorie en krijgt u handige tips (vaardigheden) die u kunnen helpen om uw spanning en emoties in de hand te houden (reguleren). In het onderdeel 'vaktherapie' én thuis oefent u verder. Daarnaast kunt u uw ervaringen gebruiken om een persoonlijk 'emotieregulatieplan' op te stellen. Tijdens eventuele vervolg behandeling herinneren behandelaren en sociotherapeuten u bij oplopende spanningen regelmatig aan het gebruik van dit 'emotieregulatieplan'.

Tijdens de training gebruikt u een werkmap. Deze map krijgt u tijdens de eerste bijeenkomst. Binnen de OVT maken we ook gebruik van Karify. Dat is ons e-health programma. Daarmee kunt u thuis - of waar u ook maar wilt - op internet in een afgeschermd omgeving uw huiswerkopdrachten maken. Ook kunt u via de berichtenfunctie contact zoeken met iemand van Transit. In Karify kunt u in de bibliotheek ook de werkmap inzien.

Belangrijk om te weten is dat wij binnen de OVT geen traumainhoud bespreken. We focussen ons in de OVT op het leren omgaan met de klachten in het hier en nu. Door te werken in een groep, zal er onderlinge erkenning en herkenning ontstaan.

### Wat willen bereiken met de OVT?

In de OVT krijgt u antwoord op de vraag of groepsbehandeling bij Transit voor u de beste vorm van behandeling is. U leert een aantal vaardigheden om uw spanning en emoties in de hand te houden. U stelt een 'emotieregulatieplan' op dat u in de toekomst verder kan helpen.

### Programmaonderdelen

De OVT kent de volgende opzet:

- Acht keer sociotherapie
- Acht keer vaktherapie (afwisselend psychomotorische therapie en beeldende therapie)
- Acht keer training
- Een evaluatiegesprek

Dus in totaal negen maandagen.

### Voorwaarden

Om deel te kunnen nemen aan de OVT is er aan aantal voorwaarden waar u aan moet voldoen:

- Tijdens de OVT dient u een regiebehandelaar te hebben. In de OVT bieden wij alleen trainingsgerichte therapie. Dan hebben wij helaas geen ruimte om individuele gesprekken te voeren en zorg te bieden bij een eventuele crisis. Als er dingen zijn die tijdens de training bij u naar boven komen, vragen wij u deze te bespreken met uw eigen regiebehandelaar.
- U moet in staat zijn zelfstandig het programma te volgen. Dat betekent ook dat u zelf verantwoordelijk bent voor de reis van en naar Transit. In overleg is het mogelijk gebruik te maken van een logeerkamer op Transit, voor de nacht van zondag op maandag.
- Omdat we binnen de OVT werken met Karify, verwachten wij van u ook dat een Karify-account aanmaakt en gebruikt. Wij helpen u uiteraard op week om het account aan te maken.
- Tijdens de eerste bijeenkomst nemen wij een trainingsovereenkomst met u door. Om de groep betrouwbaar te houden is het de bedoeling dat u zich de hele training aan de trainingsovereenkomst houdt.

### **Adviesgesprek**

In de laatste week van de OVT (in week 9) vindt het adviesgesprek plaats. Tijdens het gesprek kijken we terug op de afgelopen weken. U kunt vertellen hoe u de OVT hebt ervaren, waarna wij noemen wat wij hebben opgemerkt. Na het uitwisselen van alle bevindingen, bespreken we met elkaar of u in aanmerking komt voor behandeling binnen Transit.

Het advies kan bestaan uit:

- We schatten in dat u kunt profiteren van intensieve behandeling binnen Transit. U kunt gaan deelnemen in de structuurgroep (vijf dagen), stabilisatiegroep (vier dagen), structuur-dissociatiegroep (vier dagen) of dissociatiegroep (drie dagen).
- We schatten in dat u kunt profiteren van ééndaagse groepen die ongeveer een half jaar lopen; de CPTSS-groep of DIS-deeltijd .
- We schatten in dat u niet kunt profiteren van groepsbehandeling en/of dat ons aanbod onvoldoende aansluit. Dit advies melden wij dan aan de intaker van Transit. De intaker zal samen met u en uw verwijzer kijken wat dan wel een wenselijk/passend vervolg is.
- We hebben onvoldoende informatie om een goed advies te kunnen geven en adviseren om nogmaals negen weken OVT te volgen.

### **Praktische informatie**

Duur: acht wekelijkse trainingsdagen van 9.30 uur tot 14.30 uur en in de negende week het evaluatiegesprek.

Plaats: Transit, gebouw Oosterhoorn 'Bomen', landgoed Veldwijk Ermelo

Opzet: Gesloten groep, maximaal negen deelnemers.