



NOVA 3

VOLWASSENEN

NOVA 3 is een gespecialiseerde dagbehandeling voor volwassenen met angst, depressie en/of problemen op vlak van identiteit en persoonlijkheid.

BEHANDELPROGRAMMA

We werken met een combinatie van groeps- en individuele therapieën en je wordt in het hoofdtraject 4 dagen per week verwacht voor de behandeling. Samen met jou stellen we een persoonlijk behandelplan op. Onze teamleden engageren zich voor de continuïteit van jouw behandeling. Continuïteit betekent dat wij ervoor zorg dragen dat de verschillende sessies goed inhoudelijk op elkaar afgestemd blijven. Ons team omvat verschillende disciplines die intensief met elkaar overleggen. We werken nauw met jou samen om op een consistente manier jouw doelstellingen op te volgen en te bereiken.

ACT (ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPIE)

Is een wetenschappelijk bewezen effectieve vorm van psychotherapie voor mensen met angst, depressie en/of psychosomatische klachten.

Een bewust en waardevol leven leiden, door leren om te gaan met onaangename gevoelens, een gezonde afstand te nemen van negatieve gedachten (Acceptance), remmingen weg te nemen, en je richten op wat écht belangrijk is in je leven (Commitment). Je bent bereid toe te laten wat je niet kan veranderen. Het doel is daarom niet klachten op te lossen of te verminderen, maar om mentaal veerkrachtiger te worden. In deze behandelmodule staan gedragsactivatie en het verhogen van psychische soepelheid centraal.

SCHEMATHERAPIE

Schematherapie is een gedragstherapeutisch model dat mensen kan helpen om hardnekkige patronen van denken, voelen en doen te doorgronden en veranderen.

Het is een wetenschappelijk bewezen effectieve vorm van psychotherapie voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek of andere langdurige klachten. In schematherapie wordt gekeken naar wat je als kind hebt meegemaakt en hoe je in de vervulling van je basisbehoeften gefrustreerd of gekwetst bent. Schematherapie helpt je om de oorsprong van gedragspatronen te begrijpen en daarna te veranderen. We gaan kijken hoe je jeugdervaringen door blijven werken in je dagelijkse leven nu. Je leert voelen wat je behoeften zijn en je leert daarbij ook om op een meer gezonde manier voor deze behoeften op te komen. Hierdoor verandert je gedrag, maar ook je gedachten en gevoelens. Je gaat je stap voor stap beter voelen, beter voor jezelf zorgen en beter voor jezelf opkomen.



CONTACTGEGEVENS

nova3@zorggroepmyna.be
Algemeen 011 78 81 14
Dienst 011 78 83 47

ANDERE VRAGEN

Contacteer het diensthoofd
ma, di, wo, do, vr: 08.00 - 16.30 u.
011 78 83 40

BEREIKBAARHEID

Campus Stad
Halmaalweg 2 (GPS halmaalweg 4)
3800 Sint-Truiden, gebouw B
Ingang dienst via hoofdingang

EEN INTAKEGESPREK PLANNEN?

Neem contact op met ons triageteam
via 011 78 80 88. We helpen je graag verder.

BEZOEKERSREGELING

Tijdens je dagbehandeling is het niet
mogelijk om bezoek te ontvangen op de
afdeling. We raden aan om afspraken met
bezoek te plannen in je thuissituatie: 's
avonds, op je vrije dag(en) of tijdens het
weekend.



Iedereen draagt zorg

zorggroepmyna.be