FAST

Flexibel Assertief Stabilisatie Team

Informatie voor cliënten en naasten

GGz Breburg

Flexibel Assertief Stabilisatie Team

Mensen met een persoonlijkheidsstoornis kunnen vastlopen in hun dagelijks leven. Ze hebben bijvoorbeeld moeite met relaties, het vertrouwen in zichzelf of in anderen.

Het FAST-team van GGz Breburg helpt je om de stabiliteit in je leven te herstellen, zodat jij je leven weer de baas wordt.

Wat doet FAST?

FAST staat voor Flexibel Assertief Stabilisatie Team. Het team bestaat uit verschillende zorgverleners zoals verpleegkundigen, een ervaringsdeskundige, psychiaters, psychotherapeuten en psychologen.

FAST doet er alles aan om ervoor te zorgen dat jij weer in evenwicht komt. Vanuit een stabiele basis kijken we samen met jou en jouw naasten wat een vervolgstap kan zijn. Jij bepaalt wat belangrijk is. Bijvoorbeeld: omgaan met je emoties, terugkeer naar werk of het opbouwen van relaties.

Wat kun je verwachten?

Aan het begin van je behandeling voer je over het algemeen wekelijks een gesprek met je behandelaar. De nadruk ligt op het herstel van evenwicht, uitleg over jouw diagnose en het versterken van jouw eigen kracht. We kijken samen waar je aan wilt werken en wat jij nodig hebt om zelf weer de regie te pakken over je leven. Dat kan een vervolgbehandeling zijn binnen GGz Breburg of iets anders wat bij jou past. We kijken ook wat er binnen jouw netwerk mogelijk is.

“FAST heeft mij geholpen om mijzelf te ontdekken. Ik heb geleerd om mijn patronen te herkennen en hier anders mee om te gaan. Ik kan wel zeggen dat ik mijzelf weer heb teruggevonden.”

Behandelingen

We bieden verschillende (groeps)behandelingen aan om jou en jouw naasten te ondersteunen. Samen bekijken we welke behandelingen passend zijn.

Krachtenprofiel (Strength assessment)
Samen met jou brengen we jouw levensgebieden in kaart. Denk aan zelfzorg, dagelijkse structuur, tijdsbesteding en sociale contacten. We kijken naar wat er goed gaat en waar je je nog in wil ontwikkelen.

Suïcidepreventie
We brengen het risico op zelfdoding in kaart en kijken wat jij en je naasten kunnen doen om dit risico te verkleinen.

Crisissignaleringsplan
Samen met jou beschrijven we hoe een crisis bij jou verloopt, wat jij zelf kunt doen en hoe anderen jou dan het beste kunnen helpen.

Diagnostiek
Als het nodig is, doen we verder psychiatrisch onderzoek. Een psychiater kan aansluiten om jouw medicatie te bespreken.

Emotieregulatie training (10 of 19 bijeenkomsten)
Met deze training krijg je meer inzicht in je emoties en de lichamelijke gevoelens en gedachten die hierbij horen. Ook leer je beter omgaan met gevoelens als angst, verdriet en boosheid. Binnen deze module vindt een steungroepbijeenkomst plaats voor naasten.

Verbeter je zelfbeeld (8 bijeenkomsten)
De training Verbeter je zelfbeeld kan je helpen om je beter over jezelf te voelen. Je gaat in deze groepscursus actief aan de slag met praktische oefeningen en je helpt jezelf en elkaar om een beter zelfbeeld te ontwikkelen.

Ervaringsdeskundigheid
Een ervaringsdeskundige weet als geen ander wat het betekent om een moeilijke periode door te maken en hiervan te herstellen. Veel mensen ervaren een ervaringsdeskundige als steun omdat je herkenning en erkenning kunt vinden. Een ervaringsdeskundige kan je een luisterend oor bieden, een bruggenbouwer zijn tussen jou en de hulpverlener en kan vanuit een ander perspectief een aanvulling zijn in jouw behandeling.

Heb je nog vragen?

Neem dan contact met ons op.

“We beloven iedereen die een beroep op ons doet, dat we samen de weg zoeken, vanuit alle complexiteit, naar een situatie die je weer aan kunt. Van te groot naar klein genoeg. Zodat jij je leven de baas blijft”

Contact

GGz Breburg, Team Persoonlijkheidsstoornissen

Muiderslotstraat 150, 4834 KN Breda

Tel.: 088-0165400

www.ggzbreburg.nl

Info@ggzbreburg.nl