



Groep Therapeutische Vaardigheden

U kunt deelnemen aan de groep Therapeutische Vaardigheden, nadat u een intakegesprek hebt gehad. In overleg met uw behandelaar gaat u als onderdeel van de behandeling starten met deze groep. De groep Therapeutische vaardigheden wordt gevolgd door mensen met verschillende klachten en diagnoses. U leert in deze groep algemene vaardigheden, die ondersteunend en nuttig voor u kunnen zijn. Het helpt u ook om stappen te zetten voor verdere behandeling.

Deelnemers uit vorige groepen zeggen hierover:

"Nu kan ik beter begrijpen, wat er allemaal meespeelt bij mijn klachten."

"Ik heb een luisterend oor gehad en ik kon mijn verhaal kwijt."

"Dat anderen ook klachten hebben en dat je het er over mag hebben geeft verlichting."

"Ik snap nu beter dat de manier waarop ik soms denk, zorgt dat ik mijzelf zo negatief beoordeel."

Er is een groep in Halsteren en een groep in Roosendaal.

| Volwassenen



G G Z W N B

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

Het zijn 11 bijeenkomsten die verdeeld worden in 3 modules:

- Cognitieve therapie, 4 bijeenkomsten. In deze module leert u stilstaan bij de invloed van gedachten op uw gevoel en gedrag. Vervolgens leert u negatieve gedachten omvormen tot meer helpende gedachten
- Ontspanning, 3 bijeenkomsten. In deze module leert u wat ontspanning is en waarvoor het belangrijk is. Daarnaast leert u verschillende manieren om te ontspannen, zodat u zelf kunt uitvinden wat voor u werkt.
- Psycho-educatie, 4 bijeenkomsten. In deze module wordt er gesproken over de diagnose en klachten die u heeft. Wat betekent het? Wat doet het met u? Hoe gaat u er mee om?

Iedere module is er de mogelijkheid om in of uit te stappen. Het is ook mogelijk om enkel één specifieke module te volgen. In de groep wordt er gewerkt met een vaste leerstof en worden huiswerkopdrachten meegegeven. Daarnaast is er ruimte om de ervaringen te bespreken die gerelateerd zijn aan de stof.

