

## Herstelgroep

### Inleiding

Eén van uw behandelaars heeft geadviseerd om deel te nemen aan de herstelgroep. Aansluitend aan uw opname op de afdeling Psychiatrie kunt u deelnemen aan de module. In deze folder leest u wat u hiervan kunt verwachten.

### Omschrijving

Het doel van deze groep is u bewust te worden van en inzicht te krijgen in wat u kan helpen bij verder herstel. U krijgt praktische handvatten en leert vaardigheden om beter om te gaan met tegenslagen en zich te richten op de toekomst. De eerste stap om grip op je leven te krijgen is jezelf leren kennen. Waardoor raak je uit balans? Waaraan merk jij of jouw omgeving dat je uit balans raakt? En welke kwaliteiten kun je inzetten om in balans te blijven? Op deze vragen krijg je in deze module antwoord. Je leert verschillende manieren die helpen om balans te houden. Denk aan ontspannen, mindfulness en activiteiten ondernemen. Aan het eind van de module maak je een plan om in balans te blijven. Het is van belang dat u alle bijeenkomsten bijwoont. Zo heeft u het meeste profijt van de module.

### Internetbehandeling

Tijdens de groepstherapie wordt gebruik gemaakt van internetbehandeling (eHealth). U brengt het geleerde thuis in de praktijk met behulp van huiswerkopdrachten van de aangeboden eHealth module. Internetbehandeling biedt veel voordelen. Zo kunt u in uw eigen tijd en tempo aan uw behandeling werken. Daarnaast zijn informatie en oefeningen altijd toegankelijk.

### Praktische informatie

De module bestaat uit 6 bijeenkomsten welke plaatsvinden op dinsdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur in een ruimte op de afdeling Psychiatrie. U wordt begeleid door verpleegkundigen en activiteitentherapeuten. U werkt in een groep van ongeveer 8 patienten. In verband met de bescherming van de privacy van u en de andere deelnemers heeft het gehele behandelteam een strikte geheimhoudingsplicht. Dit geldt voor alle informatie die deelnemers tijdens de training in de groep met elkaar delen.

### Vragen?

Wij helpen u graag. Voor informatie kunt u terecht bij uw pb'er, activiteitentherapeuten en de verpleegkundigen van het ZPBC. Gedurende de module kunt u de poli Psychiatrie op maandag tot en met donderdag tijdens kantooruren bereiken op 076-5951016. Afmelden kan via [zpsc@amphia.nl](mailto:zpsc@amphia.nl) (<mailto:zpsc@amphia.nl>).

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Psychiatrie](https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie>)