

## 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 deze training. In deze folder leest u wat u hiervan kunt verwachten.

### Omschrijving

Het doel van de groep is u bewust worden van én inzicht krijgen in wat u kan helpen bij verder herstel. De Herstelgroep heeft een positieve kijk op gezondheid. Dit wil zeggen dat de aandacht niet op de ziekte ligt, maar op de mens en op hun veerkracht.

U leert verschillende manieren die helpen om de balans tussen uw draagkracht en draaglast te houden. Welke kwaliteiten kunnen worden ingezet om in balans te blijven? Tijdens de sessies worden verschillende thema's besproken zoals: ontspanning, mindfulness, activering, structurering en het maken/bijstellen van het persoonlijke crisissignaleringsplan. Er wordt onderzocht wat het leven voor een ieder betekenisvol maakt en wie of wat daar in de omgeving voor nodig is om dat te bereiken.

### Internetbehandeling

Tijdens de groepstherapie wordt, naast de geboden stof, gebruik gemaakt van internetbehandeling (eHealth). Internetbehandeling dient ter aanvulling op de bijeenkomsten in het ziekenhuis. Door middel van de online module kunt u thuis in uw eigen tijd en tempo verder aan uw behandeling werken.

### Praktische informatie

De training bestaat uit 6 bijeenkomsten, welke plaatsvinden op dinsdagochtend van 11.00 tot 12.30 uur in een groepsruimte van de Dagbehandeling Ziekenhuispsychiatrie. U werkt in een groep van maximaal 6 patiënten. De groep wordt begeleidt door twee activiteitentherapeuten. In verband met de bescherming van de privacy van u en andere deelnemers, heeft het gehele behandelteam een strikte geheimhoudingsplicht. Dit geldt voor alle informatie die deelnemers tijdens de training in de groep aan elkaar verstrekken.

### Vragen?

Wij helpen u graag. Voor informatie kunt u terecht bij uw pb'er en de activiteitentherapeuten. Gedurende de training kunt u de poli Psychiatrie op maandag tot en met vrijdag tijdens kantooruren bereiken op telefoonnummer 076-5951016.

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

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