

Goldstein training

Inleiding

U bent door één van uw behandelaars verwezen om deel te nemen aan de Goldsteintraining. Deze training is bedoeld voor patiënten met een psychiatrische diagnose, die moeite hebben met één of meerdere specifieke sociale vaardigheden.

Wat is de Goldstein-training?

Welk doel? De Goldstein-training is een training in sociale vaardigheden. Het doel daarbij is het vergroten van de zelfredzaamheid. Dr. Goldstein ontdekte dat mensen die handig zijn in een bepaalde sociale vaardigheid als het ware steeds een aantal regels toepassen. Deze regels heeft hij per vaardigheid uitgewerkt. Hij ontwikkelde een training waarin u leert hoe u deze vaardigheden in lastige situaties zo goed mogelijk toe kunt passen. Kennisvermeerdering en gedrags oefeningen staan hierbij voorop.

Voor welke vaardigheden is een training ontwikkeld? Er is keuze uit 9 vaardigheden:

- luisteren
- een praatje maken
- iets bespreken
- opkomen voor je mening
- uiten van waardering
- reageren op waardering
- uiten van kwaadheid
- reageren op kwaadheid
- geven van kritiek

De twee belangrijkste vaardigheden zijn:

- opkomen voor je mening
- uiten van boosheid

Deze twee vaardigheden worden als “basis training“ gegeven. Daarnaast is het mogelijk te trainen met één van de andere vaardigheden, zoals u hebt besproken met uw behandelaar.

Patiënten van de polikliniek, de kliniek en de deeltijdbehandeling kunnen in aanmerking komen voor de training. Voor deelname heeft u een verwijzing nodig van de psychiater.

Wat kunt u verwachten?

Per vaardigheid zijn er vier bijeenkomsten van anderhalf uur voor een groep van circa acht mensen onder begeleiding van twee trainers. Als u zich inschrijft voor een vaardigheid verplicht u zich tot het bijwonen van alle vier de bijeenkomsten. Het meest prettige blijkt de twee basis vaardigheden te volgen (totaal dus 8 keer).

De deelnemers kunnen heel verschillend zijn wat betreft leeftijd of aard van de problematiek. De trainingsbijeenkomsten zijn alleen gericht op een vaardigheid, het is geen therapie. Voor eventuele andere vragen kunt u terecht bij uw eigen behandelaar. Het is belangrijk dat u eigen situaties inbrengt! Tijdens de eerste bijeenkomst van een vaardigheid krijgt u een filmpje met voor u herkenbare voorbeelden te zien, waarna een ieder ter plaatse gaat oefenen d.m.v. een rollenspel in het op een goede manier toepassen van de vaardigheid. Nu denkt u misschien 'Wel eng in zo'n groep'. Maar uit ervaring blijkt dat de groepsleden na één of hooguit twee bijeenkomsten deze angst helemaal kwijt zijn. De deelnemers ervaren de bijeenkomsten meestal als prettig. Hoewel er hard wordt gewerkt wordt er ook veel gelachen. Bovendien blijkt steeds weer dat iedereen van elkaar leert.

Thuis en dan?

Aan het einde van elke bijeenkomst krijgt u een huiswerkopdracht mee. Rustig beginnen is hierbij van belang!

Het huiswerk vormt in feite het belangrijkste onderdeel van de training. Het doel is dat u het geleerde in uw eigen omgeving toe kunt passen. In de bijeenkomst wordt het huiswerk goed voorbereid, zodat het voor u ook mogelijk is die situatie in de week daarop uit te voeren.

De andere groepsleden helpen u door bijvoorbeeld uw eigen rol, de rol van de buurvrouw, baas, zoon te spelen. Zo kunt u in de groep eerst rustig de kunst afkijken en komt u op nieuwe ideeën.

Wanneer wordt u verwacht?

In overleg met één van de trainers wordt de start datum afgesproken.

Wanneer: Vrijdag van 11.00 tot 12.30 uur.

Waar: Deeltijdbehandeling van de afdeling Psychiatrie.

Vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u die tijdens kantoortijden aan de verpleegkundige stellen. Telefoonnummers: (076) 595 1528 of (076) 595 1016.

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

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