Grip op vrije tijd

Inleiding
Één van uw behandelaars heeft u geadviseerd om deel te nemen aan de training ‘Grip op vrije tijd’. In deze folder leest u wat u hiervan kunt verwachten. ‘Grip op vrije tijd’ is binnen de Zorgkern Psychiatrie een trainingsmethode voor het ontwikkelen en stimuleren van activiteiten in uw vrije tijd. Het gaat om diverse invullingen, van het oppakken van een (nieuwe) hobby op welk gebied dan ook, tot het doen van vrijwilligerswerk.

Als u deelneemt aan recreatieve activiteiten, dan bevordert dit uw gezondheid en welzijn. Ook krijgt u de kans om uw sociale vaardigheden te ontwikkelen en te verbeteren. De training is oplossingsgericht, duurt kort en gaat uit van eigen kracht.

Omschrijving
De activiteitentherapeut geeft de zeven bijeenkomsten. U werkt in groepen van vier tot acht personen. Het is van belang dat u alle training bijwoont. Zo maakt u zich de stof van de trainingsmethode het snelste eigen. U krijgt ook huiswerk waarmee u de stof direct in de praktijk brengt. In de loop van de training stelt u met behulp van de trainer en de andere deelnemers uw eigen werkmap samen. Hoe actiever u meedoet, hoe meer profijt u heeft van de training.

Leerdoelen
Tijdens de training werkt u aan de volgende doelen:

- De relatie herkennen tussen klachten, negatieve emoties, sociaal isolement en passiviteit.
- Het waarderen van een goede dagstructuur, daginvulling. Structureren van tijd en ruimte, de balans tussen inspanning en ontspanning.
- Werken aan cognitieve vaardigheden. Zoals concentreren, instructies opnemen, keuzes maken en doorzetten.
- Sociale vaardigheden verbeteren. Zoals contact maken, samenwerken, hulp vragen en hulp bieden.
- Creatieve vaardigheden ontwikkelen. Het ontdekken van nieuwe mogelijkheden, interesses en hobby’s.
- Inzien dat een zinvolle tijdsbesteding een bijdrage levert aan het opdoen van positieve ervaringen en zelfvertrouwen.

Praktische informatie
De training vindt één keer per week plaats in een ruimte op de afdeling Psychiatrie en duurt ongeveer een uur. Als u voor de eerste keer komt, meldt u zich bij de balie van de afdeling Psychiatrie op Amphia Breda.

In verband met de bescherming van de privacy van u en andere trainees, heeft het gehele behandelteam een strikte geheimhoudingsplicht. Dit geldt voor alle informatie die deelnemers tijdens de training in de groep aan elkaar verstrekken. Niemand verstrekt inlichtingen aan derden zonder uw toestemming.

Vragen?
Wij helpen u graag. U kunt de afdeling Psychiatrie op maandag tot en met vrijdag tijdens kantooruren bereiken op telefoonnnummer: (076) 5951016.

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

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