

## Strategietraining bij cognitieve klachten

*t.g.v. psychiatrische klachten*

### Inleiding

Eén van uw behandelaars heeft u geadviseerd om deel te nemen aan de strategietraining bij cognitieve klachten. In deze folder leest u wat u hiervan kunt verwachten. De strategietraining is binnen de Zorgkern Psychiatrie een trainingsmethode om grip te krijgen op uw ervaren cognitieve klachten.

### Omschrijving

De training is bedoeld voor patiënten die als gevolg van een psychiatrische aandoening cognitieve klachten ervaren. U kunt hierbij denken aan beperkingen in geheugen, concentratie, planning, initiatiefname, etc.

De training is er niet op gericht om de klachten die er zijn, te laten verdwijnen. De training richt zich wel op:

- Inzicht krijgen in uw cognitieve klachten
- Aanleren van compensatie-strategieën, waardoor u beter leert omgaan met uw cognitieve klachten.

In de training komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Wat zijn cognitieve klachten?
- Uitleg over aandacht en informatieverwerking
- Uitleg over geheugen en geheugen-strategieën
- Uitleg en oefening ten aanzien van planning en organisatie
- Terugvalpreventie

De behandeling is alleen zinvol wanneer u hiervoor gemotiveerd bent. Het is van belang dat u alle bijeenkomsten 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 doelen en werkmap samen. Hoe actiever u meedoet, hoe meer profijt u heeft van de training.

### Praktische informatie

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van anderhalf uur en 1 terugkombijeenkomst. De training vindt 1 keer per week plaats in een ruimte op de afdeling Psychiatrie. U wordt begeleid door een activiteitentherapeut en een psychiatrisch verpleegkundige. U werkt in een groep van ongeveer 6

personen.

Voor de training volgt u route 158, locatie Amphia Molengracht. Hier mag u plaatsnemen in de wachtruimte van de dagbehandeling psychiatrie. 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.

### **Aanmelding**

Uw psychiater van Amphia kan u aanmelden voor de cognitieve strategietraining. U krijgt dan een uitnodiging voor een intakegesprek, waarin samen met u wordt gekeken of deze training geschikt voor u is.

### **Vragen?**

Wij helpen u graag. U kunt de poli Psychiatrie op maandag tot en met vrijdag tijdens kantooruren bereiken op:

Telefoonnummer 076-595 1016

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

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