

Grip op een nieuwe levensfase

Psychiatrie

Inleiding

U bent door één van uw behandelaars doorverwezen om deel te nemen aan de training 'Grip op een nieuwe levensfase'. In deze folder kunt u lezen wat u hiervan kunt verwachten.

De training 'Grip op een nieuwe levensfase' is speciaal ontwikkeld voor 55-plussers die een nieuwe levensfase ingaan. Hierin krijgt omgaan met verlies mogelijk een grotere rol. Ouder worden is zeker geen ziekte of aandoening. Helaas gaat ouder worden vaak wel met aandoeningen of verlies-ervaringen gepaard.

In deze training komt aan bod hoe u deze levensfase in kunt vullen. Wat zijn de waarden in uw leven: wat vindt u belangrijk, wat geeft u houvast. Het is niet de bedoeling levensvragen op te lossen. U leert om er anders mee om te gaan.

Wat kunt u verwachten?

De training wordt gegeven door de Activiteitentherapeut(en) en bestaat uit zeven bijeenkomsten. In een groep zitten vier tot acht personen. De groepsleden gaan met elkaar in gesprek en helpen en versterken elkaar.

Het is belangrijk dat u alle bijeenkomsten bijwoont. Op die manier kunt u zich de stof het beste eigen maken. Ter voorbereiding op de verschillende bijeenkomsten krijgt u ook opdrachten voor thuis. U kunt zo wat u geleerd heeft, direct in de praktijk brengen. Hoe actiever u deelneemt, hoe meer profijt u zult hebben van de training. In de training kijken we vooral naar oplossingen en niet zozeer naar problemen. Wat werkt voor u en wat zijn uw sterke kanten.

Leerdoelen

Tijdens de training leert u:

- wat de waarden zijn in uw leven, wat uw leven waardevol maakt;
- informatie over levensfaseproblematiek en verlieservaringen;
- dat een zinvolle tijdsbesteding bij kan dragen aan positieve ervaringen en zelfvertrouwen;
- de waarde van ontspanningsoefeningen; een balans tussen inspanning en ontspanning;
- waar uw kwaliteiten liggen en hoe u deze in kunt zetten bij een daginvulling.

Praktische informatie

De training is eenmaal per week en duurt ongeveer anderhalf uur. We maken gebruik van een ruimte op de afdeling Psychiatrie. Als u voor de eerste keer komt, kunt u zich melden aan de balie van de polikliniek Psychiatrie.

Uw privacy is heel belangrijk. Het hele behandelteam heeft dan ook een strikte geheimhoudingsplicht. Alle informatie die tijdens de therapie in de groep wordt gedeeld, is geheim. We geven ook geen informatie aan iemand anders zonder uw toestemming.

Vragen?

Heeft u vragen na het lezen van deze folder, neem dan gerust contact op met de activiteitentherapie van Zorgkern Psychiatrie op telefoonnummer: (076) 595 14 72

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

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