

Omgaan met ernstige psychische klachten



Versterken van functioneren in het dagelijks leven

Online support groep

Aanleiding

Vanwege de langdurige corona epidemie en maatregelen, komen steeds meer mensen in psychische problemen. Momenteel zijn er lange wachtlijsten bij de GGZ. Mede op verzoek van opdrachtgevers komt Balans & Impuls met een initiatief om juist deze groep houvast te bieden. Het gaat om problematiek van depressie, uitputting, angstproblematiek, verwerkingsproblematiek, waarbij het nodig is tijdig hulp te bieden.

Omdat de aanvragen naar de GGZ, vanwege wachtlijsten oa verschuift naar Balans & Impuls, hebben we voor deze groep een aangepast aanbod. De nadruk in dit aanbod ligt op deelname aan een support groep, waarin naast onderlinge steun ook praktisch houvast wordt geboden middels mentale conditie handvatten.

De support groep komt eens in de twee weken online bij elkaar voor een meeting van 2 uur. De groep bestaat uit maximaal 8 personen en betreft een vaste groep. De looptijd van de groep, is afhankelijk van de behoefte 3 tot 4 maanden. Er zijn 8 bijeenkomsten. Deelnemers kunnen zich landelijk inschrijven.

Wanneer het mogelijk is in verband met de corona maatregelen, kan een gezamenlijke wandeling worden gemaakt in het midden van het land.

Thema's van de support groep

- Ontspanning
- Weekritme
- Versterken van zelfregulering middels stoplicht oefening
- Omgaan met negatieve emoties en versterken van positieve emoties
- Effectief omgaan met anderen; samenwerken, samenleven, vragen van steun
- Effectief omgaan met anderen: helder communiceren over wensen en behoeften
- Versterken van eigenwaarde
- Verwerking

De thema's worden op maat vorm gegeven naar behoefte van de groep. De support groep wordt begeleid door trouble shooter en psycholoog, afhankelijk van het onderwerp. In de support groep worden buddy paren gemaakt, waarmee mensen buiten de support meeting samen werken aan een concreet doel. Deelnemers krijgen als cursusmateriaal het boek "Jezelf besturen, zelfsturing naar je persoonlijke gebruiksaanwijzing" van Heilwine Bakker. Daarnaast wordt op maat en naar behoefte cursusmateriaal uitgereikt.

Intake/diagnostiek

- Vooraf vindt intake en diagnostiek plaats, ook om te bekijken of betrokkene voldoende steun kan ervaren aan de support groep, of dat een individueel traject nodig is. Er volgt een beknopt advies rapport voor betrokkene en verwijzer.

Individuele sessies

De support groep, gaat samen met vijf individuele sessies. Betrokkene kan in overleg met de psycholoog bepalen wanneer deze worden ingezet.

Resultaat

- Stabiliseren van (chronische) ernstige psychische problematiek
- Onderlinge steun, verminderen van eenzaamheid
- Houvast in onderhouden levenstaken (persoon, privé, werk)