

indigo >

Groepsbehandeling Schematherapie
Versterk je gezonde volwassene



Groepsbehandeling Schematherapie

Versterk je gezonde volwassene

WAT?

Deze groepsbehandeling is een schemagroepstherapie bedoeld voor volwassenen die eerder hebben geprofiteerd van schematherapie in een groep. Heb je veel geleerd in je eerdere schemagroepstherapie maar vind je het moeilijk om dit zelfstandig toe te passen in je dagelijks leven? Dan is deze groep wellicht wat voor jou.

HOE?

In de groep werk je aan het versterken van je gezonde volwassene, zodat je in je dagelijks leven meer evenwicht en rust ervaart. Middels modi-dagboeken, gedragsexperimenten en ervaringsgerichte groepsoefeningen werk je aan het herkennen van je valkuilen in je dagelijks leven. Je wordt je er beter bewust van in welke situatie welke modus actief wordt en welk gevoel en gedrag hiermee samenhangt. Je werkt aan beter voor jezelf zorgen, liever voor jezelf zijn, je zelfvertrouwen vergroten en je sociale leven versterken.

VOOR WIE?

Om te kunnen profiteren van deze groepstherapie is het belangrijk dat je kennis hebt van je verschillende modi, bekend bent met ervaringsgerichte oefeningen in een groep en je bereid bent om vervolgstappen te zetten op het gebied van dagbesteding en sociale contacten.

WANNEER NIET?

Bij Indigo krijg je behandeling binnen de Basis GGZ. Dit betekent dat er behalve de groepstherapie geen contact met de psychiater of crisiscontacten mogelijk zijn. Het gaat er juist om dat je oefent met het vergroten van je zelfredzaamheid. Mocht er tijdens je behandeling bij Indigo sprake zijn van crisis, dan kan je een beroep doen op je eigen sociaal netwerk of overleggen met één van de groepstherapeuten. Je eventuele medicatie wordt voorgeschreven en gecontroleerd door je huisarts. Na de 15 groepsbijeenkomsten is je behandeling afgerond en nemen we afscheid.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Waar: Indigo, Kaap Hoordreef 48, Utrecht, vrijdagmorgen 9:00-10:30

Wanneer: Er zijn meerdere instroommomenten per jaar

Duur: 15 bijeenkomsten van 1,5 uur

Kosten: Voor behandelingen bij Indigo geldt het wettelijk eigen risico.

Hoe: Je hebt een verwijzing van de huisarts nodig of van de behandelaar waar je eerder schemagroepstherapie hebt gevolgd. Na aanmelding krijg je een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek met de groepstherapeuten. Hierin onderzoeken we samen of deelname aan de groep een zinvolle bijdrage kan leveren aan je verdere herstel.

CONTACT

www.indigo.nl/mnl | info@indigo.nl | 085-048 72 80

Groepstherapeuten: Co.van.steenbergen@indigo.nl S.beun@indigo.nl