

Over Indigo

Indigo helpt mensen met psychische problemen door heel Nederland (Basis GGZ). We zijn er voor iedereen. We behandelen cliënten individueel, in groepen en door middel van online-hulp. Op ongeveer 150 locaties in heel Nederland helpt Indigo jaarlijks meer dan 23.000 mensen met psychische klachten.

NOAGG maakt deel uit van Indigo Midden-Nederland. NOAGG behandelt mensen die afkomstig zijn uit andere (niet-) westerse culturen, zo mogelijk in de eigen taal.

E-health

In de behandeling wordt veel gebruik gemaakt van de mogelijkheden van E-health. Vrijwel altijd ontvangt u een combinatie van gesprekken en E-health. Zo krijgt u thuis meer informatie over de problematiek en kunt u oefeningen doen om er beter mee om te leren gaan. Er zijn ook speciale programma's voor de ouders van (jonge) kinderen en voor jongeren.

INDIGO IS EEN LANDELIJK SAMENWERKINGSVERBAND WAARIN
VERSCHILLENDE GGZ-INSTELLINGEN PARTICIPEREN OM DE
KWALITEIT VAN ZORG TE VERBETEREN

Indigo Midden Nederland
Kaap Hoordreef 48
3563 AV Utrecht

Telefoon 085 048 72 82
Fax 085 048 72 89

info@indigo.nl
www.indigo.nl/mnl



indigo >
MIDDEN NEDERLAND

indigo >

MIDDEN NEDERLAND

Re-Focus Schematherapie

Intensieve groepsbehandeling voor mensen met
persoonlijkheidsproblematiek



MENTALE ONDERSTEUNING DIRECT EN DICHTBIJ



Re-Focus Schematherapie

Indigo biedt een kortdurende intensieve schematherapie-groep aan voor mensen met chronische angst- en stemmingsklachten, die lijken voort te komen uit bepaalde persoonlijkheidskenmerken en vastzittende patronen. 'Re-Fc' betekent vertaald naar het Nederlands: heroriënteren.

Het kan voorkomen dat je komt vast te zitten in bepaalde patronen van denken, voelen en doen. Deze patronen hebben je ooit wellicht heel goed geholpen, maar misschien zelfs beschermd. Vaak zien we echter dat die patronen op een gegeven moment te vast komen te zitten, en zelfs tegen je kunnen gaan. Het is dan belangrijk om deze vastzittende patronen te veranderen, te heroriënteren, te waar dit vandaan komt, en je te heroriënteren om zo nieuwe patronen te ontwikkelen. Patronen die gezonder, en meer helpend zijn in de huidige situatie. Schematherapie kan hierbij een geschikte behandelvorm zijn.

Schematherapie is een vorm van psychotherapie die bestaat uit een combinatie van:

- Voorlichting: psycho-educatie.
- Cognitieve technieken: het ontdekken en kritisch onderzoeken van bepaalde gedachtenpatronen.
- Technieken gericht op gedragsverandering.
- Experimentele oefeningen: het onderzoeken en bewerken van gevoelens.

Praktische informatie

- 15 wekelijkse bijeenkomsten op dinsdag van 9:30 – 11:30 uur, en een terugkombijeenkomst 2 maanden later.
 - Bij aanmelding worden er twee digitale vragenlijsten afgenomen. Vervolgens vindt er een kennismakingsgesprek plaats met de groepsbehandelaren om na te gaan of de groep passend is.
 - Naast de vaste wekelijkse groeps-sessies circa een half uur tot een uur per dag bezig met opdrachten en oefeningen.
 - Wanneer iemand zich vaker dan 2 keer af moet melden voor de behandeling kan een goed resultaat niet meer worden gegarandeerd, en zal er na overleg voor gekozen worden om de behandeling (tijdelijk) te staken.
- 