



Training "Op weg naar herstel na een psychose"
Informatie voor patiënten en hun naasten



Training Op weg naar herstel na een psychose

Herstel is voor iedereen anders. De één wil weer werken, of terug naar school. De ander juist liever niet, die wil misschien graag een vriend of vriendin. Hoe pak je dat nou aan?

Doel van de training

De training Op weg naar herstel na een psychose helpt je vooruitgang boeken met je herstel. Het is makkelijker praten met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Het kan zijn dat je ook je zwakke plekken beter onder controle leert krijgen. Dat is dan mooi meegenomen. Het belangrijkste is dat je werkt aan wat jij graag wilt bereiken.

Voor wie?

De training is voor jongvolwassenen die een psychose hebben doorgemaakt en aan hun herstel willen werken.

Bijeenkomsten voor familie en vrienden

Tijdens de training zullen er een aantal bijeenkomsten zijn waar ook je familie en vrienden worden uitgenodigd.

Inhoud van de training

In de training komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Wat is herstel voor jou?
- Hoe ga je ermee om?
- Wat is jouw stress, hoe kan je die verminderen?
- Medicatie en bijwerkingen.
- Hoe ga je om met alcohol en drugs?
- Gezond leven.
- Voorkomen dat het weer mis gaat.
- Hoe en waar vind je de juiste hulp?
- Waar ga je wonen, hoe kom je aan geld?

Werkwijze

Elke bijeenkomst heeft een vaste opbouw. Je krijgt een werkboek met informatie.

De groep

De training wordt gegeven aan een groep van ongeveer acht jongvolwassenen. De trainers zijn twee hulpverleners.

Tijd

De wekelijkse bijeenkomsten duren ongeveer anderhalf uur. Je kunt net zo lang meedoen als je nodig vindt. Als je de complete training volgt, duurt die ongeveer zes maanden, maar het kan ook wat uitlopen.

Kosten

De training kost niets. Houd wel rekening met eventuele reiskosten.

Aanmelden

Om je aan te melden voor de hersteltraining kun je contact opnemen met Anita Berkers of Evelien Bruijn. Hun gegevens staan hieronder. Ook kan je behandelaar je aanmelden bij hen. Na aanmelding word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. Je kunt dan vragen stellen en kijken of de hersteltraining je wat lijkt.

Anita Berkers
Oudedijk 76
3062 AG Rotterdam
T 088-358 53 44
a.berkers@bavo-europoort.nl
Aanwezig maandag, dinsdag en donderdag

Evelien Bruijn
Westblaak 180
3012 KN Rotterdam
T 088-358 53 45
e.bruijn@bavo-europoort.nl
Aanwezig dinsdag, woensdag en donderdag

