

Aanbod FACT Groepsbehandelingen

FACT



FACT FDR AanbodFACT 0921



Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Aanmelden of meer informatie?
Neem contact op met jouw
hulpverlener.

www.mediant.nl/fact

**INFORMATIE VOOR
VERWIJZERS EN DEELNEMERS**



Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Aanbod FACT Groepsbehandelingen

DE UITPLUISGROEP BIJZONDERE ERVARINGEN

Doel van deze training is de omgang of coping met bijzondere ervaringen te verbeteren, zodat je minder stress ervaart.

Bijzondere Ervaringen zoals:

- stemmen horen
- dingen (of relaties tussen dingen) waarnemen die anderen niet opmerken/zien
- sterke achterdocht

De groep komt 13 keer bij elkaar gedurende 1,5 uur per week.

De groep is besloten en bestaat uit maximaal negen deelnemers.

Naast theorie is er ook ruimte voor discussie aan de hand van filmpjes en oefeningen.



DE ACT GROEP (ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY)

Het doel van de ACT training is ontdekken wat belangrijk is in het leven en je hier, ondanks je klachten, op te richten.

Je leert in de training vaardigheden om met pijnlijke gedachten en gevoelens om te gaan, zodat deze minder invloed hebben op je dagelijkse leven.

Twee uur per week, maximaal acht deelnemers, negen bijeenkomsten.



DE COMET

Voor mensen die hinder hebben van een negatief zelfbeeld

Doel van de COMET is dat je minder eenzijdig naar jezelf leert kijken. Je komt hierdoor meer in balans. Tijdens de training haal je je goede eigenschappen en positieve gebeurtenissen weer naar boven. Het positieve kan een tegenwicht bieden tegen het negatieve.

In de COMET training ga je goede eigenschappen, en positieve gebeurtenissen uit je leven, 'onder het stof vandaan halen'. Zodat dat positieve een tegenwicht kan bieden tegen dat negatieve.

De groep komt acht keer bij elkaar, gedurende 1,5 uur per week en één terugkom bijeenkomst. De groep is besloten en bestaat uit maximaal acht deelnemers.

Tijdens de training gaan we op zoek naar de positieve ervaringen in het verleden. We doen imaginatie oefeningen toe en passen dit toe in de dagelijkse praktijk. Daarnaast is er ook uitleg en ruimte voor discussie.

GROEPSBEHANDELING DUBBELDIAGNOSE

Voor mensen met psychische klachten en alcohol- en drugsgebruik.

De training bestaat uit twee delen:

1. De motiverende groep:

Tijdens 14 bijeenkomsten leert je je bewust te worden van het probleem. Je leert denken aan veranderen en leert de verandering voor te bereiden.

2. De actiefase groep:

Tijdens 14 bijeenkomsten leer je een besluit te nemen en je verandering vol te houden. Ook staan we stil bij terugval.

EGO VERSTERKENDE GROEP

Doel is: ik- versterking/ autonomievergroting: zich sterker, vrijer, onafhankelijker te gaan voelen in de contact name met anderen. Wil jij je sterker en vrijer voelen? Tijdens de Ego-versterkende groep proberen we persoonlijke problemen via interactie meer zichtbaar en bewerkbaar te maken. In een veilig klimaat leer je feedback geven op je eigen gedrag en het corrigeren van een vertekend zelfbeeld.

Anderhalf uur per week, maximaal acht deelnemers. De groep bestaat uit 25 bijeenkomsten van 1,5 uur per week. Vooraf vindt er een intake plaats en tussentijdse instroom is mogelijk.

De besloten groep wordt gegeven door een basispsycholoog met CGT-opleiding en één ambulante verpleegkundige.



DE SLAAPTRAINING GROEP

Heb je problemen met slapen?

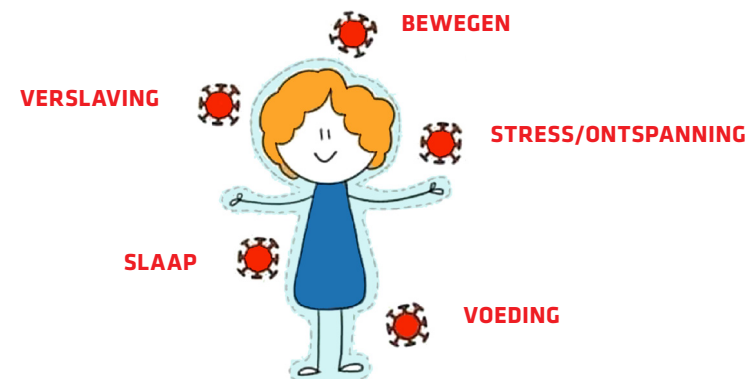
Voor cliënten van FACT is er een slaapprogramma dat erop gericht is zonder (of met zo min mogelijk) slaapprogramma, beter te kunnen slapen. De training bestaat uit zes bijeenkomsten van 1,5 uur per week en één terugkomsamenkomst. Het is een gesloten groep die wordt gegeven door twee leefstijlcoaches.

STEUNGROEP NAASTEN

Naast de behoefte hebben aan lotgenotencontact kunnen terecht bij Bureau Herstel op locatie Helmerzijde. Kijk voor meer informatie op www.bureauhersteltwente.nl.

BETER IN JE VEL, MEER ENERGIE DOOR AANDACHT VOOR JE LEEFSTIJL

Wordt je bewust van je eigen leefstijl
Maak je eigen keuzes en kom in beweging!



Uit onderzoek is gebleken dat een gezonde leefstijl een positief effect heeft op zowel je lichamelijke als psychische gezondheid.

Beweging is een effectieve interventie bij bijvoorbeeld een depressie en je leefstijl speelt een belangrijke rol bij het hanteren van stress.

De leefstijlcoaches van FACT kunnen je ondersteunen in het zetten van stappen richting een gezonde(re) leefstijl.

Maak werk van je leefstijl en ga in gesprek met je behandelaar.