

GROEPSBEHANDELING 60plus

Groepsbehandeling, iets voor u?

Behandeling voor mensen boven de 60 jaar



Mediant

geestelijke
gezondheidszorg

Wanneer groepsbehandeling?

Ouder worden gaat gepaard met veel veranderingen. Zolang alles goed gaat, kunnen we vaak goed omgaan met de problemen die op ons afkomen. Door allerlei omstandigheden, die deels bij het ouder worden horen, kunnen psychische problemen u boven het hoofd groeien. Ons evenwicht kan zo verstoord raken dat we uit balans raken, zodat psychische hulp noodzakelijk wordt. Veelvoorkomende klachten zijn bijvoorbeeld somberheid, gevoelens van zinloosheid, piekeren, paniek- en angstgevoelens. De klachten kunnen langer aanhouden dan wenselijk en kunnen uw leven gaan beheersen.

Voor mensen vanaf 60 jaar biedt Mediant, naast individuele behandeling voor psychische klachten, ook groepsbehandeling.

Wat is groepsbehandeling?

Groepsbehandeling betekent dat u samen met een andere mensen van uw leeftijd, die soortgelijke problemen ervaren, in een groep werkt aan het verminderen van en omgaan met uw klachten. Het volgen van behandeling in een groep heeft zeker voordelen, men leert van elkaar en vindt herkenning bij elkaar.

De behandeling richt zich op verandering, verbetering en verlichting door middel van het verkrijgen van inzicht, werken aan herstel en resultaten vasthouden. Er wordt gekeken naar wat er wel lukt, in plaats van wat er niet meer mogelijk is. Samen met u wordt gewerkt aan de ontwikkeling en ondersteuning van vaardigheden, waardoor u in staat bent om zelf actuele problemen op te lossen.



Wat kunt u verwachten?

Soms bestaat de behandeling uit deelname aan één behandelonderdeel, ook is het mogelijk om aan meerdere onderdelen deel te nemen. Dit is afhankelijk van de hulpvraag en de ernst van de klachten. Het aanbod bestaat uit een aantal trainingen, zoals 'Angst de baas', waarbij deelnemers leren anders met hun angst om te gaan. Bij 'In de put uit de put' leren mensen grip te krijgen op hun somberheid. De groep 'Geluk in 'n Tuk' richt zich vooral op het verbeteren van het mentale welbevinden, vanuit de visie van de positieve psychologie. Verder bieden wij andere vormen van therapie, zoals muziektherapie, beeldende therapie, psychomotorische therapie en activiteitentherapie. Binnen deze vormen van therapie kunt u werken aan thema's zoals zelfvertrouwen, grenzen leren aangeven, verwerken van verlies en hervinden van een zinvolle daginvulling. Het volledige aanbod vindt u op onze website (zie onderaan).

Zorg op maat

Samen met u kijken wij welke behandeling het meest passend is bij uw specifieke problematiek, uw hulpvraag en uw persoonlijke omstandigheden.

Aanmelden?

Als u nog niet in zorg bent bij Mediant, dan kunt overleggen met uw huisarts. Bent u wel in zorg bij Mediant, overleg dan met uw behandelaar.

Meer informatie?

Wilt u meer informatie over de Groepsbehandeling 60 plus en het aanbod? Dan kunt u contact opnemen via telefoonnummer: 053-475 50 48 of 60plus@mediant.nl - www.mediant.nl/60plus

**Mediant, locatie Helmerzijde
Broekheurnering 1050
7546 TA Enschede
Tel. 053 - 475 50 48
E-mail: 60plus@mediant.nl
www.mediant.nl/60plus**

www.mediant.nl