



VROUWENGROEP 55 PLUS

GROEPSBEHANDELING 60 PLUS
GROEPSTHERAPIE



Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Informatie voor cliënten

WAAROM EEN VROUWENTHERAPIEGROEP 55 PLUS?

Mediant heeft een speciaal therapieaanbod voor vrouwen van 55 jaar en ouder. Bij deze generatie vrouwen is nog vaak sprake geweest van een traditionele man/vrouw opvoeding. In hun jeugd en jong volwassenheid werden zij al vaak aangesproken op zorgende eigenschappen. Wegcijferen van eigen behoeften en zich aanpassen en tegemoetkomen aan behoeftes van anderen, waren eigenschappen die gestimuleerd werden. Bij vrouwen bij wie het accent is komen te liggen op het wegcijferen van de eigen behoeftes, is de kans groot dat in de loop van het leven emotionele klachten ontstaan.

Met de toename van de leeftijd kan de afname van de verzorgende rol naar anderen toe leiden tot problemen rondom zingeving en de vraag: hoe zorg ik goed voor mezelf. Ook kan er angst zijn dat in de toekomst een groter appèl op anderen gedaan moet worden.

Contra-indicatie:

Vrouwen bij wie het psychiatrische toestandbeeld op de voorgrond staat, waar bijv. sprake is van een ernstige depressie of angststoornis.

VOOR WIE?

Vrouwen die zich in hun leven veelal verzorgend en dienstbaar hebben opgesteld. Mogelijk heeft dit er toe geleid dat relaties zijn scheefgegroeid. Waardering en respect zijn vaak belangrijke onderwerpen in deze situaties. Behoeftes van anderen worden voor de eigen behoeftes geplaatst.

Er kan angst zijn een ander tot last te zijn.

Geleidelijk ontstaat met het ouder worden een andere levensfase waarin de zorgrollen minder talrijk en omvangrijk worden.

Dit roept de vraag op hoe verder te gaan.

Er kan sprake zijn (geweest) van periodes met depressie.

VOORWAARDEN

Vanuit cliënt:

- Bereidheid om gedurende een langere periode wekelijks aanwezig te zijn.
- Heeft een actieve inbreng en zet stappen m.b.t. het persoonlijke leerdoel (zie werkwijze)
- Bereidheid naar zichzelf en de ander te kijken / (zelf)-reflectie
- Alles wat in de groep besproken wordt blijft in de groep

Vanuit Mediant:

- Groepsgrootte, maximaal 8 deelnemers
- Twee hulpverleners; psycholoog en een psychiatrisch verpleegkundige

Algemene doelstellingen

- Eigen gevoelens en wensen leren herkennen en erkennen
- Eigen wensen en behoeften in contacten met anderen een grotere plaats geven (assertiviteit)
- Zelf keuzes maken en niet anderen keuzes laten bepalen (zelfbeschikking)
- Het inzicht in zichzelf en het zicht op de omgang met anderen vergroten

WERKWIJZE

De groep komt wekelijks bij elkaar. Op ieder moment kan door een individuele cliënt gestart worden met de groep (open groep). In de groep worden ervaringen en belevingen uitgewisseld. Er is een zo'n breed mogelijke psychologische insteek. Gekeken wordt naar het hier en nu en de toekomst, maar ook de individuele levensloop kan aan bod komen.

Naast de hierboven genoemde algemene doelstellingen wordt er binnen de gespreksgroep ook met persoonlijke doelen gewerkt die 1/2 jaarlijks worden geëvalueerd en bijgesteld. Iedere bijeenkomst start met twee 'rondjes' waarbij iedere deelnemer de respectievelijk negatieve en positieve of nieuwe gebeurtenissen/emoties/gedrag van de laatste week aangeeft. Waar mogelijk wordt dit gekoppeld aan de persoonlijke doelen. Daarna wordt in gezamenlijk overleg besloten welke thema's nader worden besproken. Voorbeelden van thema's zijn: assertiviteit, identiteit, kwetsbaarheid, de zorgrollen en relaties, autonomie en zelfregie.



Mediant
*geestelijke
gezondheidszorg*

Mediant

Locatie Helmerzijde

T: 053-475 59 00
(secretariaat ambulante)

info@mediant.nl

mediant.nl