

trainingsgids

herstelacademie

MAART 2015 EMERGIS, CENTRUM VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG



Colofon

De Trainingsgids herstelacademie
is een gids voor cliënten die in
behandeling zijn bij Emergis/centrum
voor geestelijke gezondheidszorg.
De trainingsgids verschijnt elk jaar.
Heeft u een versie ouder dan een jaar?
Neem dan contact met ons op via
dtc@emergis.nl

Fotografie

Via www.laatzeelandzien.nl: Felice
Buonadonna , Paul van Bueren,
Xander Koppelmans, Ben Seelt,
Dennis Wisse en Willem Woznitza.

Tweede druk

Emergis werkleerbedrijf Goes,
huisdrukkerij.

De Herstelacademie van Emergis biedt trainingen en dagbestedingsactiviteiten. De trainingen zijn bedoeld voor alle mensen die in behandeling zijn bij Emergis. De dagbestedingsactiviteiten zijn alleen bedoeld voor cliënten die opgenomen zijn bij Herstel, wonen en werken.

Trainingen

In de Herstelacademie van Emergis kunt u herstelgerichte trainingen volgen om uw praktische of psychosociale vaardigheden te ontwikkelen of te vergroten. Vindt u het bijvoorbeeld moeilijk om te ontspannen of vriendschappen aan te gaan of te behouden? Wilt u weten hoe u het best met uw ziekte kunt omgaan of wilt u leren hoe u gezonder kunt leven? Er zijn verschillende trainingen die u hierbij kunnen helpen. Alle trainingen van de Herstelacademie maken u meer zelfredzaam, zorgen dat u beter functioneert en proberen een eventuele opname in de kliniek te voorkomen. U kunt aan een training meedoen als u in behandeling bent bij Emergis. Het maakt niet uit of u bent opgenomen in de kliniek, af en toe

naar Emergis komt voor een gesprek of in een beschermende woonvorm zorg krijgt.

Hoe?

Alle trainingen zijn in een groep van maximaal twaalf mensen. Meestal zijn er vaste groepen. Dat betekent dat de groep begint en eindigt met dezelfde mensen. Er zijn ook open groepen. Deze groepen kunnen elke keer veranderen omdat er mensen weggaan en nieuwe mensen bij komen.

Hoeveel en hoe vaak?

U kunt losse trainingen volgen of een volledig programma van meerdere trainingen. Sommige trainingen worden één keer per jaar gegeven. Andere trainingen meerdere keren per jaar. Trainingen starten alleen als er voldoende aanmeldingen zijn.

Door wie?

De trainingen worden gegeven door trainers van de Herstelacademie. In samenwerking met ervaringswerkers en co-trainers. Co-trainers kunnen verpleegkundigen, begeleiders, stagiaires of leerlingen zijn.

>>>

Spreekuur

Elke woensdag houdt de Herstelacademie een spreekuur op afspraak. Tijdens dit spreekuur kunt u meer informatie krijgen over de trainingen die u eventueel wilt volgen. U kunt hiervoor een afspraak maken via telefoonnummer 0113 26 76 65 of 0113 26 76 79.

Aanmelden

De trainingen maken altijd onderdeel uit van een behandeling. Daarom kunt u zich alleen aanmelden via uw behandelaar. Na de aanmelding heeft u op de Herstelacademie eerst een kennismakingsgesprek.

Informatie voor behandelaren

De trainingen zijn ontwikkeld naar aanleiding van vragen van cliënten, afdelingen of behandelaren. Mist u een onderwerp? Dan kunt u dat doorgeven aan dtc@emergis.nl. Alle trainingen sluiten aan op de ontwikkeling van de cliënt en zijn gebaseerd op het principe van systematisch rehabilitatiegericht handelen. De trainingen omvatten de volgende aandachtsgebieden:

- De weg naar herstel;
- Leefstijl;

- Omgaan met psychische klachten;
- Ontwikkelen van kennis en vaardigheden;
- Extra trainingen voor mensen met autisme;
- Extra trainingen voor mensen met een dubbel diagnose;
- Projecten.

U kunt uw cliënt aanmelden door een mail te sturen naar dtc@emergis.nl. Vermeld daarbij duidelijk voor welke training(en) u de cliënt opgeeft. Na aanmelding heeft de cliënt eerst een kennismakingsgesprek in de Herstelacademie.

Dagbesteding

De Herstelacademie wil het herstel van cliënten ondersteunen en cliënten steunen in het werken aan een zinvol bestaan. Dagbesteding helpt u beter te functioneren, meer zelfwaardering te hebben en terugval te voorkomen.

Voor wie?

De dagbestedingsactiviteiten zijn alleen bedoeld voor cliënten die verblijven in een kliniek van Herstel, wonen en werken. Uw persoonlijk begeleider kan u vertellen of u in aanmerking komt.

Wat zijn de doelen?

De dagbestedingsactiviteiten passen bij uw behandeling. Ze helpen bij het werken aan doelen op het gebied van:

- werken;
- leren;
- recreëren;
- zelfzorg;
- gezondheid;
- zingeving;
- sociale relaties.

De doelen zijn voor iedereen verschillend. Bijvoorbeeld grenzen stellen en bewaken, genieten en waardering krijgen voor het eigen werk, complimenten geven en ontvangen en een dagstructuur krijgen en houden.

Hoe werkt het?

U kunt meedoen aan één activiteit of aan meerdere activiteiten. U kunt zelf kiezen wat bij u past en wat u prettig vindt. In uw eigen tempo. Ook kunt u met uw behandelaar bespreken welke activiteiten geschikt zijn voor u. De meeste activiteiten zijn één keer per week, sommige activiteiten meerdere keren per week.

Door wie?

Bij elke activiteit zijn een of twee acti-

viteitenbegeleiders aanwezig. Zij begeleiden bij het werken aan de doelen. Soms zijn er ook leerlingen, stagiaires of vrijwilligers. Zij geven tips. Bijvoorbeeld over hoe u het beste met het materiaal kunt omgaan of over wat u zou kunnen maken.

Aanmelden

U kunt zich op verschillende manieren aanmelden voor een activiteit:

- op de Herstelacademie. Kom gerust een keer binnenlopen om te zien wat we allemaal doen;
- via uw persoonlijk begeleider;
- via uw behandelaar.

Meer informatie

Voor meer informatie over de activiteiten kunt u bellen naar het team dagbesteding van de Herstelacademie centrum, telefoon 0113 26 76 71 of 0113 26 76 69.

Wat zijn de kosten?

Voor dagbesteding hoeft u niet te betalen. Uitzondering hierop zijn bijzondere workshops. Dan moet soms een heel klein bedrag betaald worden voor het materiaal dat u gebruikt en zelf wilt houden.

Adres en telefoonnummer

U vindt de Herstelacademie in het therapiegebouw op de hoofdlocatie van Emergis. Het bezoekadres is: Emergis, Oostmolenweg 101, 4481 PM Kloetinge. Telefonisch is de Herstelacademie bereikbaar op de volgende nummers:

- maandag, woensdag en donderdag: 0113 26 76 65
- maandag tot en met vrijdag: 0113 26 76 79

Index

Achterin deze gids vindt u een alfabetisch overzicht van alle trainingen en dagbestedingsactiviteiten.



www.laatzeelandzien.nl Xander Koppelmans



De weg naar herstel

Omgaan met vrije tijd

Wat is het?

In de training *Omgaan met vrije tijd* leert u en traint u op een systematische manier vaardigheden die nodig zijn voor deelname aan recreatieve activiteiten.

De training wordt in groepsverband aangeboden. Hierdoor ontstaat de mogelijkheid tot een verbeterd sociaal functioneren.

Voor wie?

De training *Omgaan met vrije tijd* is voor cliënten met een psychiatrische stoornis. De training kan alleen gevolgd worden als u al in behandeling bent bij Emergis.

Wat is het doel?

Doel is om u te helpen zelfstandiger en vindingrijker te worden in het besteden van uw vrije tijd. Er wordt gewerkt met vier vaardigheidsdomeinen. Deze worden aan de hand van zeven leerstappen behandeld:

- inleiding op het vaardigheidsdomein;
- videodemonstratie en vraagantwoordsessies;
- rollenspelen;
- keuze van hulpmiddelen;

- probleemsituaties;
- praktische oefeningen;
- huiswerkopdrachten.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- voordelen benoemen van recreatieve activiteiten;
- informatie verzamelen over recreatieve activiteiten;
- uitzoeken wat je nodig hebt voor een recreatieve activiteit;
- evalueren en voortzetten van recreatieve activiteiten.

Naast de trainingssessies maken we regelmatig uitstapjes.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn 30 wekelijkse trainingen. De training bestaat uit een deel theorie en een deel waarin er uitstapjes gemaakt worden.

Bijzonderheden

Dit is een Libermantraining. Libermantrainingen bieden cliënten met een psychiatrische stoornis de mogelijkheid op een systematische manier vaardigheden te leren. Zo kunt u uw zelfstandigheid vergroten.

Je eigen vrije tijd

Wat is het?

In groepsverband leert u uw vrije tijdsmomenten op een goede manier in te plannen en er invulling aan te geven. In de ochtend gaat u aan de slag met de theorie, tijdens het middagprogramma maakt u uitstapjes.

Voor wie?

De training kan alleen gevolgd worden als u al in behandeling bent bij Emergis.

Wat is het doel?

Het hebben en beleven van vrije tijd bevordert uw welbevinden. Door deelname aan vrijetijdsactiviteiten kunt u uw sociale vaardigheden verbeteren.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- weekplanning;
- inventariseren van vrije tijd momenten;

- interesselijst;
- keuzes maken;
- hulpmiddelen;
- sociale vaardigheden.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

De cursus duurt twaalf weken. U komt één keer per week bijeen.

Bijzonderheden

Voor de lunch volgt u de theorie en na de lunch maakt u in het middagprogramma uitstapjes naar onder andere:

- werkleerbedrijven;
- buurtcentra;
- zorgboerderij.

Jij & je weekend

Wat is het?

De module *Jij & je weekend* is ontwikkeld voor cliënten die het weekend thuis gaan doorbrengen. De module is daarbij ondersteunend en bewustmakend.

Voor wie?

De module is bedoeld voor cliënten die het weekend thuis gaan doorbrengen.

Wat is het doel?

- u bent zich bewust van de eigen (zinvolle)weekendinvulling en de eigen beleving en ervaring daarover;
- u heeft meer inzicht in wat goed gaat en/of lastig is tijdens het weekend;
- u bent zich bewust welke kracht of kwaliteit men van zichzelf kan inzetten;
- u weet wie uw steunfiguren zijn;
- u vergroot uw zelfredzaamheid en grip op uw eigen leven;
- u kan een activiteit plannen en organiseren;
- u weet wat uw interesses zijn.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

Tijdens elke bijeenkomst vult u een werkblad *Jij & je weekend* en een weekendplanning in. Na het weekend evalueert de beandelaar dit op de afdeling. Daardoor wordt snel inzichtelijk wat goed gaat, waar de knelpunten liggen, wat aandachtspunten zijn en wie of wat helpend kan zijn. Om een activiteit te plannen en te organiseren gebruikt u een overzichtelijk werkblad. Tijdens de training is er ook aandacht voor uw interesses waaruit een activiteit gepland kan worden. Daarvoor maakt u gebruik van een interesselijst.



PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

De module is wekelijks en duurt twee uur.

Bijzonderheden

U kunt alleen aan de module deelnemen als u de weekenden thuis doorbrengt.

Training 90-95

Wat is het?

De training is op de afdeling. Dit betekent dat u elk moment kunt instromen. In de training gaan we in op psycho-educatie en *Je eigen-wijze lijf*.

Voor wie?

De training is voor alle mensen die bij Emergis opgenomen zijn op afdeling 90-95.

Wat is het doel?

Tijdens psycho-educatie leert u over het bestaan en ontstaan van psychoses en leert u hoe u de kans op herhaling van de psychose kunt verkleinen.

Tijdens de module *Je eigen-wijze lijf* leert u op een positieve, speelse manier hoe u weer plezier beleeft aan het ervaren van nieuwe dingen. U leert open te staan voor nieuwe ervaringen en bewuster in het leven te staan.

Welke onderwerpen kunnen aan de orde komen?

- draagkracht en draaglast;
- bronnen van stress.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

U komt wekelijks bij elkaar op afdeling 90-95 of u komt naar de Herstelacademie.

Bijzonderheden

U hoeft zich voor deze training niet aan te melden. Elke week komt er een medewerker van de Herstelacademie of een verpleegkundige u vragen aan de training mee te doen.

Terug naar de samenleving

Wat is het?

In deze module krijgt u informatie en leert u vaardigheden die nodig zijn voor een meer zelfstandig bestaan in de samenleving.

Voor wie?

U bent opgenomen of krijgt begeleiding bij het wonen. Deze module is vooral geschikt voor mensen met schizofrenie, autisme, een bipolaire stoornis en terugkerende depressies.

Wat is het doel?

U leert:

- symptomen en gedrag herkennen waaraan u moet werken voordat u bij Emergis vertrekt en de overstap maakt naar een meer zelfstandige bestaan;
- uw vertrek of overstap te plannen;
- contact te houden met hulpverleners;
- de voordelen van medicatie te begrijpen;
- problemen met medicatie op te lossen;
- de kans op terugval te verkleinen.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- symptomen van psychotische stoornissen;
- klaar voor vertrek?
- planning maken voor het vertrek;

- contact leggen in de samenleving;
- omgaan met stress in de samenleving;
- plannen van dagelijkse activiteiten;
- maken en nakomen van afspraken;
- hoe medicatie een terugval helpt voorkomen;
- evalueren van de werking van medicatie;
- oplossen van problemen of eventuele bijwerkingen van medicatie;
- herkennen en bijhouden van waarschuwingssignalen;
- opstellen en gebruiken van een actieplan.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

De cursus duurt vier maanden. U komt één keer per week bijeen. Elke bijeenkomst duurt een à anderhalf uur.

Bijzonderheden

Als onderwerpen niet relevant voor u zijn, kunt u deze in overleg overslaan.

Sociale vaardigheidstraining

Wat is het?

In de *Sociale vaardigheidstraining* leert u beter met mensen om te gaan. Goed met mensen omgaan wordt ook wel sociaal vaardig genoemd. U kunt hierbij denken aan: een gesprek voeren, iemand bedanken of om informatie vragen.

Voor wie?

De training kan alleen gevolgd worden als u al in behandeling bent bij Emergis.

Wat is het doel?

U leert hoe u het contact met uw medemens goed kunt houden. Waarbij u rekening met uzelf en met de ander houdt. In deze training leert u onder woorden brengen wat u bezig houdt. U leert luisteren en op een goede manier reageren zodat u zich gemakkelijk begeeft in situaties met andere mensen.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- een praatje maken;
- luisteren;
- iets bespreken;
- opkomen voor je mening;
- uiten van kritiek;
- uiten van kwaadheid;
- reageren op kwaadheid;
- uiten van waardering;
- reageren op waardering.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Sociale vaardigheidstraining is een doorlopende wekelijkse groepsbijeenkomst van 75 minuten.

Bijzonderheden

Er wordt gebruikgemaakt van een reader ter ondersteuning van de training. Hierin vindt u uitleg over de theorie. Ook staan er opdrachten in die u tijdens de training bespreekt.

Verbeeld je kracht

Wat is het?

Vindt u het soms lastig de juiste woorden te vinden om uit te leggen wat u wilt, wenst, of bedoelt? Beeldtaal kan dan helpend zijn. We nodigen u daarom uit om uw wensen met creatieve middelen in beeld te brengen.

Voor wie?

De module is bedoeld voor alle volwassenen die in behandeling zijn bij Emergis.

Wat is het doel?

In deze training maakt u een persoonlijk profiel van uw wensen en mogelijkheden. U krijgt meer inzicht in welke kwaliteiten, talenten en interesses u kunt inzetten om uw wens te verwezenlijken. Door een wens te verbeelden vergroot en versterkt u uw inzicht en bewustzijn daarover.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

Tijdens de bijeenkomsten werkt u aan het verbeelden van uw wensen, kwaliteiten en mogelijkheden binnen uw persoonlijke domein. Persoonlijke domeinen zijn o.a. wonen, werken, recreëren, zelfzorg en relaties.

Deze thema's werkt u samen met de trainer uit door middel van creatieve materialen zoals:

- tekenen;
- schilderen;
- kleien;
- werken met materialen uit de tuin en dergelijke.

Wat is SRH?

Een SRH- docent geeft u de eerste bijeenkomst uitleg over SRH. SRH staat voor Systematisch Rehabilitatiegericht Handelen. Dit betekent dat de trainer en een SRH-coach u ondersteunen met uw herstel. Zij ondersteunen u tijdens de training met het:

- ontdekken van uw eigen krachten;
- onderzoeken en benutten van uw wensen;
- versterken van mogelijkheden in uw sociale omgeving;
- omgaan met negatieve ervaringen en uw kwetsbaarheid.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

De module bestaat uit acht bijeenkomsten.

Persoonlijke effectiviteitstraining

Wat is het?

In de training *persoonlijke effectiviteit* leert u in groepsverband uw belangstelling, gevoelens en gedachten te uiten door op een duidelijke, effectieve manier te communiceren.

Voor wie?

De training kan alleen gevolgd worden als u al in behandeling bent bij Emergis.

Wat is het doel?

In de module *persoonlijke effectiviteit* leert u positieve en productieve vaardigheden met als doel:

- het vergroten van uw assertiviteit;
- uw doelen bereiken zonder een ander te beschadigen;
- u goed voelen over uzelf;
- het vergroten van uw sociale en emotionele expressiviteit;
- trouw zijn aan uzelf.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- doel en werking van de training aan nieuwe deelnemers uitleggen;
- nieuwe deelnemers voorstellen;
- huiswerk bespreken;
- elkaar (positieve) feedback geven;
- training door middel van rollenspel. In het rollenspel leert u hoe u positief, constructief en functioneel met de mensen om u heen om kunt gaan.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

De training wordt doorlopend gegeven. U komt één keer per week bijeen. U kunt instromen en deelname beëindigen op eigen verzoek.

Bijzonderheden

U moet bereid zijn deel te nemen aan rollenspellen.

Dit is een Libermantraining. Libermantrainingen bieden cliënten met een psychiatrische stoornis de mogelijkheid op een systematische manier vaardigheden te leren. Zo kunt u uw zelfstandigheid vergroten.

Voluit leven

Wat is het?

In *Voluit leven* leert u te denken en te leven vanuit waarden die voor u belangrijk zijn.

Voor wie?

De module *Voluit leven* is bedoeld voor iedereen die zijn of haar leven als onbevredigend ervaart of worstelt met psychisch leed als somberheid, pijn, vermoeidheid, gespannenheid, onzekerheid, angst, lusteloosheid en/of verdriet. Om mee te doen, moet u al in behandeling zijn bij Emergis.

Wat is het doel?

U leert om te gaan met uw emoties en gevoelens door deze te relativeren en er op een oordeelvrije manier tegenaan te kijken.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

De module bestaat uit vier delen.

- in het eerste deel wordt de visie uitgelegd: psychisch leed is een onderdeel van het leven;

- in het tweede deel krijgt u inzicht in uw persoonlijke manier van omgaan met negatieve emoties en gevoelens;
- in het derde deel leert u vaardigheden. U oefent het accepteren en ervaren van leed. U leert om te gaan met ondermijnende gedachten;
- in het vierde deel leert u de cursusstof toe te passen in uw dagelijkse leven.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn negen bijeenkomsten die elk twee en een half uur duren. U komt één keer per week bijeen.

Bijzonderheden

Er wordt gedurende de hele cursus systematisch aandacht besteed aan mindfulness.

Dit is jouw leven

Wat is het?

In *Dit is jouw leven* leert u hoe u van het leven kunt genieten en levensvreugde kunt ervaren. Hoe u zichzelf kan ontplooien, het beste uit uw zelf kan halen en hoe u uw leven betekenis geeft en verbondenheid ervaart.

Voor wie?

Voor mensen die actief willen werken om het beste uit zichzelf en anderen te halen, om vreugde en betekenis te ervaren in hun dagelijks leven of meer verbondenheid willen ervaren.

Wat is het doel?

Levenskunst gaat om het loslaten van bepaalde patronen en eisen die u uzelf oplegt. Doel is ruimte maken en uzelf toe te staan te zijn wie u bent en mens te zijn. Om vreugde en verbondenheid te ervaren en uzelf te ontplooien.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- plezierige emoties en ervaringen;
- ontdekken en gebruiken van uw sterke kanten en kwaliteiten;
- optimisme en hoop;
- zelfcompassie;
- omgaan met traumatische gebeurtenissen en tegenslag;
- relaties;
- verbondenheid en geven.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn tien bijeenkomsten die elk twee uur duren. U komt een keer per week samen.

Ergotherapie

Wat is het?

Ergotherapie bij Emergis is erop gericht om betekenisvolle handelingen weer zonder problemen te doen. Welke handelingen dat zijn komt voort uit uw wensen, behoeftes en gewoontes. Het kan gaan om allerlei dagelijkse taken, zoals telefoneren, schrijven, aankleden, fietsen, koken en andere (huishoudelijke) werkzaamheden. Ergotherapeuten kijken waardoor dit handelen is verstoord en wat uw mogelijkheden en beperkingen zijn. Dat doen zij aan de hand van een analyse van handelingsvaardigheden. Op basis van de analyse geeft de ergotherapeut training en advies.

Voor wie?

Ergotherapie is bedoeld voor mensen die moeite hebben met alledaagse activiteiten. Bijvoorbeeld omdat ze er geen energie voor hebben of niet weten hoe te beginnen. *Ergotherapie* kan van pas komen wanneer u wilt werken aan meer zelfstandigheid. Bijvoorbeeld wanneer u plannen hebt om te verhuizen van een behandelafdeling naar een beschermende woonvorm, de HAT of een andere woonruimte.

Hoe werkt ergotherapie?

Samen met de ergotherapeut maakt u een plan. In dat plan staat welke activiteiten nu niet zo goed gaan, welke dingen u lang niet gedaan heeft of welke activiteiten op verzoek van uw behandelaar nog geoefend moeten worden.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Bijzonderheden

U kunt *ergotherapie* alleen volgen of in groepsverband.

Voor *ergotherapie* kunt u terecht in de Herstelacademie van Emergis in Kloetinge. Vanuit hier gaat de ergotherapeut met u naar de plek waar u activiteiten uitvoert. Bijvoorbeeld op de afdeling, thuis of op een werkplaats.

Niet meer door het lint

Wat is het?

Agressie is een veelvoorkomend probleem met verschillende verschijningsvormen, zoals fysiek geweld, geweld gericht op materiële zaken en verbaal geweld. Niet alleen slachtoffers van agressie ondervinden hiervan nadelige gevolgen, ook voor daders levert agressie niet alleen voordelen op, zoals macht en controle. Veel daders nemen zich na een incident voor om dit niet meer te laten gebeuren, maar echt stoppen met agressie blijkt vaak moeilijker dan gedacht.

Voor wie?

Niet meer door het lint is bedoeld voor iedereen die vindt dat hij of zij een probleem heeft met agressie en daar iets aan wil doen. Het helpt je om agressieve uitbarstingen te voorkomen en problemen op te lossen zonder daarbij gebruik te maken van agressie.

Wat is het doel?

U leert om uw boosheid/agressie onder controle te krijgen, u anders te uiten en u leert dat u een keuze heeft in de manier waarop u zich gedraagt.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- het in kaart brengen van agressief gedrag;
- inzicht krijgen in de oorzaken van agressie;
- maatregelen om escalaties te voorkomen;
- sociale vaardigheden;
- gedachtepatronen die leiden tot agressie veranderen;
- de rol van het verleden;
- terugvalpreventie.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

U komt wekelijks bij elkaar. Er zijn ongeveer dertien bijeenkomsten die elk twee uur duren.

Bijzonderheden

Niet meer door het lint wordt uitgevoerd volgens het carouselmodel met eens per drie maanden een in- en een uitstroommoment.

Het is van belang dat u gemotiveerd bent om aan uw agressieproblemen te werken. U bent bereid om u ergens voor in te spannen en dit vol te houden.

Crisissignaleringsplan

Wat is het?

In vier bijeenkomsten leert u een crisis te herkennen en mogelijk te voorkomen. Ook het leren omgaan met een crisis is een belangrijk aspect.

Voor wie?

De module is bedoeld voor alle volwassenen die in behandeling zijn bij Emergis.

Wat is het doel?

Het doel is dat u aan het eind van de module zelf een crisis kunt herkennen en mogelijk kunt voorkomen. Krijgt u toch te maken met een crisis? Dan kunt u de vaardigheden toepassen die u tijdens de module leert.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

Elke bijeenkomst komen enkele onderwerpen aan bod. Zoals:

- kennismaken met de ervaringswerker;
- een crisissignaleringsplan maken;
- een crisissignaleringsplan gebruiken;
- stressoren en waarschuwingssignalen herkennen;

- strategieën om een terugval te voorkomen;
- het gebruik van het crisissignaleringsplan evalueren;
- ervaringen uitwisselen.

Hoe gaat het in zijn werk?

De module wordt gegeven in een kleine groep. De module wordt in combinatie met sport aangeboden als deeltijdbehandeling.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn vier bijeenkomsten van één uur.

Omgaan met geld

Wat is het?

In de module *Omgaan met geld* leert u uw geldzaken op orde te krijgen. Om met een gerust gevoel geld uit te kunnen geven, moet u grip hebben op uw geld. Als de financiën op orde zijn, geeft dat rust en bent u goed voorbereid op eventuele financiële tegenvallers.

Voor wie?

Als u moeite heeft om overzicht te houden over uw inkomsten en uitgavenpatroon is deze module geschikt voor u.

Wat is het doel?

- u weet wat uw inkomsten zijn en wat u kunt uitgeven;
- u heeft overzicht over uw uitgavenpatroon;
- u leert bewust te kiezen waaraan u wel en waaraan u geen geld uitgeeft. U krijgt meer grip op uw uitgaven.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- geldzaken op orde;
- inkomsten en uitgaven;
- uitgaven die moeten en uitgaven die mogen;
- kasboek leren bijhouden;
- zorgen dat de administratie op orde is;
- uitkomen met het inkomen;
- schulden voorkomen;
- sparen;
- verleidingen weerstaan.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn acht bijeenkomsten van anderhalf uur verspreid over zes tot acht weken.

Omgaan met werk

Wat is het?

De module *Omgaan met werk* richt zich op het behouden van (enige vorm) van werk.

Voor wie?

De training kan alleen gevolgd worden als u al in behandeling bent bij Emergis.

Wat is het doel?

U leert vaardigheden die noodzakelijk zijn om zelfstandig en succesvol te functioneren en uw werk te behouden.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

Tijdens de module komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Kennis verwerven over je werk. In elke baan bestaan bepaalde afspraken waaraan werknemers zich moeten houden. Denk aan werktijden en pauzes. Verder zijn er belangrijke personen zoals leidinggevenden, klanten en collega's die u moet kennen. U leert hoe u afspraken nakomt en personen kunt leren kennen.

- Alert zijn op problemen. Als u de afspraken en de mensen kent, kunt u bepalen of het werk

goed bij u past. Als dit niet zo is, kan dat problemen geven. U leert in deze module om te gaan met stress.

- Problemen voorkomen en oplossen.

U leert de techniek voor het oplossen van problemen en hoe u deze techniek kunt toepassen in uw werksituatie. U leert omgaan met symptomen, omgaan met gezondheid en drugs, omgaan met werksituaties, en omgaan met mensen op uw werk.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

De module bestaat uit 26 wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur.

Bijzonderheden

Dit is een Libermantraining. Libermantrainingen bieden cliënten met een psychiatrische stoornis de mogelijkheid op een systematische manier vaardigheden te leren. Zo kunt u uw zelfstandigheid vergroten.

Cursus reanimeren

Wat is het?

In de cursus *Reanimeren* leert u hoe u iemand met een hartstilstand zo goed mogelijk kunt helpen.

Voor wie?

De cursus is bedoeld voor mensen die klinisch of ambulant in behandeling zijn bij Emergis.

Wat is het doel?

Reanimeren kan iedereen leren! Als u deze cursus heeft afgerond herkent u een hartstilstand, kunt u de AED gebruiken, weet u hoe u moet reanimeren en kunt u de stabiele zijligging en de Heimlichgreep toepassen.

Welke onderwerpen komen aan bod?

- een slachtoffer benaderen, het bewustzijn en de ademhaling beoordelen;
- op de juiste wijze borstcompressie toepassen;
- op de juiste wijze het slachtoffer beademen;

- op veilige en juiste wijze gebruiken van AED;
- de stabiele zijligging uitvoeren;
- de juiste acties uitvoeren bij een slachtoffer met een verstikking of verslikking; inschakelen van de hulpdiensten.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

De cursus duurt twee dagdelen. Van 09.30 tot 11.45 of van 13.30 tot 15.45 uur.

Bijzonderheden

De cursus wordt gegeven door een BHV-instructeur en een trainer van de Herstelacademie.

Als u de cursus heeft afgerond, krijgt u het officiële reanimatiecertificaat en een pasje.

Brandpreventie

Wat is het?

In de training *Brandpreventie* worden theorie en oefeningen afgewisseld. Een brandweercommandant en een trainer leren u hoe u brand kunt voorkomen of hoe u met brand om moet gaan.

Voor wie?

De training is bedoeld voor mensen die klinisch of ambulant in behandeling zijn bij Emergis.

Wat is het doel?

Door de training krijgt u meer kennis, inzicht en vaardigheden over brandpreventie. Hiermee verbetert u de veiligheid en vergroot u uw zelfredzaamheid.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- Wat is brand?
- Hoe ontstaat brand?
- Wat is een dreigende brand?
- Wat is de ernst van een brand?
- Hoe kun je brand voorkomen?
- Wat te doen bij kortsluiting of brand bij elektrische apparaten?
- Wat te doen bij vlam in de pan?
- Wat zijn de risico's van: roken in bed, barbecues, aanstekers en brandende sigaretten in prullenbakken?
- Hoe werken blusdekens?

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

De bijeenkomsten vinden twee keer per week plaats. Iedere bijeenkomst duurt tweeënhalf uur.

Bijzonderheden

De module wordt per afdeling of woonvorm aangeboden. Op aanvraag kan de module in aangepaste vorm plaatsvinden. Brandpreventie en brandveiligheid blijven de centrale thema's.

Hou het veilig - Response

Wat is het?

In deze cursus staat het werken aan uw eigen veiligheid centraal. Iedereen kent wel situaties die niet prettig of zelfs onveilig aanvoelen. Tijdens deze cursus leert u hoe u zelf invloed kunt hebben op veiligheid.

Voor wie?

De cursus *Hou het veilig* is bedoeld voor mensen die klinisch of ambulant in behandeling zijn bij Emergis.

Wat is het doel?

We staan stil bij wat veiligheid is en wat de waarde hiervan voor u en uw omgeving is. U zult bewuster worden van uw eigen aandeel in situaties waar u verandering in wilt brengen. De cursus geeft een beter zicht op de eigen houding en het effect hiervan op anderen.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn acht bijeenkomsten. Elke week is er één bijeenkomst van twee uur.



www.laatzeelandzien.nl Felice Buonadonna

Leefstijl

Mindfulness

Wat is het?

Tijdens *Mindfulness* leert u op een speciale manier aandacht te geven aan wat u doet: doelbewust, op het moment zelf, en niet oordelend. We hebben allerlei gedachtes en zijn ons daarvan niet altijd bewust. We zitten vaak vol oordelen over anderen, maar ook over ons zelf. Die gedachtes en oordelen zijn niet altijd positief maar hebben wel invloed op hoe we met onszelf en anderen omgaan. *Mindfulness* gaat over met aandacht aanwezig zijn en waarnemen.

Voor wie?

De module *Mindfulness* is bedoeld voor volwassenen die in behandeling zijn bij Emergis.is.

Wat is het doel?

Het doel van de module is dat u met aandacht aanwezig bent. U zult dan merken dat u keuzes hebt en dat niet alles zo maar gebeurt of u overkomt. Het is niet de bedoeling om te veranderen, positief leren te denken of te ontspannen.

Hoe gaat het in zijn werk?

We doen oefeningen om stap voor stap bewust te worden van wat er allemaal in ons gebeurt. Welke gedachtes hebben we? Welke lichamelijke gewaarwordingen? Welke gevoelens spelen er? We oefenen veel en praten weinig. Het is belangrijk dat u tussen de bijeenkomsten door verder gaat met oefenen. U krijgt daarvoor een huiswerkboek. Ook gebruiken we een cd met oefeningen.



PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn acht bijeenkomsten. De bijeenkomsten vinden elke week plaats. Daarnaast moet u in uw eigen tijd oefeningen doen.

Mindfulness onder begeleiding

Wat is het?

Tijdens de bijeenkomsten *Mindfulness onder begeleiding* oefent u op een speciale manier aandacht te geven aan wat u doet: doelbewust, op het moment zelf, en niet oordelend. *Mindfulness* gaat over met aandacht aanwezig zijn en waarnemen.

Voor wie?

De module *Mindfulness onder begeleiding* is bedoeld voor mensen die willen oefenen met mindfulness. U kunt ook gebruikmaken van deze module als u al eens een mindfulnessstraining hebt gevolgd of hier kennis mee wil maken.

Positieve effecten

- een gevoel van rust;
- een verhoogde helderheid, focus van geest;
- een verhoogd concentratievermogen;
- sterkere wilskracht en uithoudingsvermogen.

Hoe gaat het in zijn werk?

We doen oefeningen om stap voor stap bewuster te worden van wat er allemaal in ons gebeurt. We doen dit aan de hand van aandachtsoefeningen, body scan en ademhalingsoefeningen. We oefenen veel en praten weinig.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

De module *Mindfulness* is een doorlopende module. U kunt dus altijd instromen. Iedere bijeenkomst duurt één uur.

DRU yoga

DRU Yoga is een voor iedereen toegankelijke manier van yoga. DRU Yoga is opgebouwd uit vloeiende bewegingsreeksen die helpen om stress te verminderen. DRU betekent in het Sanskriet 'poolster': een vast punt in je leven. Het beoefenen van yoga bevordert vitaliteit, geeft rust en ontspanning.

Waarom DRU Yoga?

DRU Yoga helpt u om in evenwicht te blijven of om weer in evenwicht te komen. Het is een manier om lichaam en geest in balans te brengen. Hierdoor krijgt u meer energie, vitaliteit, ontspanning, rust, kracht en zelfvertrouwen. Ook leert u om binnen uw eigen fysieke grenzen te blijven.

Wat is de werkwijze?

Elke yogales heeft een vaste structuur. De les begint met een warming-up. Vervolgens volgt er een reeks vloeiende bewegingen. Dit heeft een therapeutisch effect op uw lichaam. De les wordt afgesloten met een diepe ontspanning.

Welke thema's zijn er?

In het yoga-aanbod wordt gewerkt met modules. In een module

wordt gewerkt met thema's zoals: ademhalingstechnieken, detox, natuurlijk zelfvertrouwen, omgaan met stress, mindfulness en ontspannen. Het inzicht in eigen gedrag wordt vergroot en de groep kan leren van elkaars ervaringen.

Wat is het effect?

Nadat u de lessen een aantal keren heeft gevolgd, ervaart u het positieve effect van DRU Yoga op uw gezondheid, vitaliteit en welzijn.

Wat heb ik nodig?

Voor de yogalesen heeft u makkelijk zittende kleding nodig. Dit kan bijvoorbeeld een joggingbroek zijn. Verder heeft u een plaid, een kussentje en een flesje water nodig. Voor de les heeft u ook een yogamat nodig, deze kunt u zelf meenemen of van ons lenen.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur.

Balanstraining

Veel mensen lopen zichzelf nogal eens voorbij, doen iedere dag meer dan ze daadwerkelijk kunnen (overbelasten) of doen te weinig en komen nauwelijks tot activiteiten (onderbelasten). In beide gevallen voel je jezelf niet prettig en kunnen we spreken over een verstoorde balans in het leven.

Wat is het?

Balanstraining is een groepsbehandeling waarbij inzicht wordt gegeven in onderbelasten en overbelasten. In deze groep wordt educatie gegeven en actief gewerkt aan een eigen planning die overeenkomt met de hoeveelheid energie die iemand heeft. Hierbij wordt het inzicht in eigen gedrag vergroot en kan de groep leren van elkaars ervaringen.

Voor wie?

U komt in aanmerking voor de groep als u geen idee heeft hoe u uw dag moet indelen aan de hand van wat u aankan. Zowel personen die te veel activiteiten doen als te weinig activiteiten uitvoeren zijn welkom.

Wat is het doel?

- een balans in uw dagelijks leven hebben;
- u weet wat u qua activiteiten aankan op een dag;
- u bent beter in staat uw dagelijkse activiteiten uit te voeren.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- wat is balans precies;
- wat is een lichte activiteit, zware activiteit en wat is ontspanning;
- wanneer ben je in balans en hoe herken je dit bij jezelf;
- waarom is het belangrijk om te plannen;
- hoe maak je een goed weekschema waarin je de balans bewaakt.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn acht wekelijkse groepsbijeenkomsten van anderhalf uur.

Je eigen-wijze lijf

Wat is het?

In acht bijeenkomsten ontdekt u wat uw unieke wijze is om u beter te ontspannen. U leert te herkennen wat goed voelt en waar u dat aan merkt. U leert in welke activiteiten u plezier heeft en waardoor u rust en ruimte ervaart.

Voor wie?

De module *Je eigen-wijze lijf* is bedoeld voor volwassenen die in behandeling zijn bij Emergis.

Wat is het doel?

Tijdens de module *Je eigen-wijze lijf* leert u op een positieve, speelse manier hoe u weer plezier beleeft aan het ervaren van nieuwe dingen. U leert open te staan voor nieuwe ervaringen en bewuster in het leven te staan.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- verkennen en herontdekken van uw persoonlijke krachten;

- herkennen wanneer u zich goed voelt en waar u dat aan merkt;
- ontdekken hoe u zich kunt ontspannen;
- activiteiten vinden waarin u plezier heeft;
- inzicht krijgen in de invloed van uw lichaamshouding of manier van bewegen op uw stemming;
- bewust leren worden van uw omgeving.

Wat doet u tijdens de bijeenkomsten?

Bij deze module doet u bewegings- en aandachtsoefeningen. Daardoor wordt u zich meer bewust van uw lichaam. De oefeningen sluiten aan bij de vaardigheden die u heeft. Er is aandacht voor muziek en de betekenis die een persoonlijk voorwerp voor u heeft. De oefeningen zijn laagdrempelig en door iedereen eenvoudig uit te voeren.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn acht bijeenkomsten van een uur.

Leefstijl

Wat is het?

U leert inzicht te krijgen in uw persoonlijke levensstijl. U ontwikkelt vaardigheden om uw gezondheid zelfstandig te verbeteren.

Voor wie?

De module *Leefstijl* is bedoeld voor mensen die grip willen krijgen op hun leven en bewust aan hun gezondheid willen werken. Om mee te doen, moet u al in behandeling zijn bij Emergis.

Wat is het doel?

Tijdens de training krijgt u meer inzicht in uw persoonlijke manier van leven en de invloed die uw levensstijl heeft op uw gezondheid in het algemeen.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- wat betekent gezondheid;
- wat doe je om gezond te blijven,
- wat heb je daar voor nodig;

- wat is ongezond en waardoor;
- voeding;
- gewicht/overgewicht;
- gebit en gebitsverzorging;
- zelfzorg, lichaamsverzorging en uiterlijk;
- kernkwaliteit en kracht;
- beweging;
- stress;
- balans in je leven;
- seksualiteit;
- recreëren en ontspanning;
- hobby's;
- budgetteren.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Gedurende vier maanden komt u één keer per week bijeen.

Bijzonderheden

Er worden gastlessen verzorgd door een aantal specialisten zoals:

- de diëtiste;
- de sportagoog;
- de ergotherapeut.

Leefstijl doorlopend

Wat is het?

Leefstijl is een doorlopende module van de Herstelacademie. U ontwikkelt vaardigheden om uw gezondheid te verbeteren.

Voor wie?

U wilt bewust aan uw gezondheid werken. Om mee te doen, bent u in behandeling bij Emergis.

Wat is het doel?

Tijdens de training doet u kennis en ervaring op. Dit geeft u inzicht in een gezondere leefstijl waardoor uw gezondheid positief beïnvloed wordt.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- voeding;
- zelfzorg, lichaams- en gebitsverzorging;
- bewegen;
- ontspanning.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Elke week is er van 09.30 tot 11.30 uur een bijeenkomst. Elke maand behandelen we een ander onderwerp.

Bijzonderheden

Tijdens elke bijeenkomst starten we met een ontbijt. De module is op hoofdlocatie van Emergis in Kloetinge.

Kookvaardigheden

Wat is het?

In de module *Kookvaardigheden* leert u in acht bijeenkomsten de basisvaardigheden van het koken. Het thema is: *Koken Gezond en Goedkoop*.

Voor wie?

De module *Kookvaardigheden* is bedoeld voor mensen die na lange tijd het zelfstandig koken weer op willen pakken of willen leren voor zichzelf een lekkere en verantwoorde maaltijd klaar te maken. Om mee te doen, moet u in behandeling zijn bij Emergis.

Wat is het doel?

We leren u:

- de basisvaardigheden van het koken;
- hygiënisch werken;
- welke ingrediënten en hoeveel u per persoon nodig heeft;
- wat dit kost en dus met geld om te gaan;
- samen naar te winkel om boodschappen te doen;
- gevarieerde maaltijden klaar te maken.

Het einddoel kan voor u zijn:

zelfstandig in uw eigen omgeving een verantwoorde en lekkere maaltijd klaar te maken.

Wat gaat u leren?

- aardappelen op diverse manieren klaarmaken;
- wat kun je doen met pasta's en rijst;
- groenten: rauw, gewokt of gekookt;
- vlees en vis: gebakken, gekookt of in de oven;
- stampot maken;
- vergetarische maaltijd maken;
- een overschotel bereiden;
- een toetje maken;
- tafel dekken;
- in welke volgorde u de maaltijd moet bereiden. We halen samen met u de boodschappen voor de kookles.

Tijdens deze kookmodule krijgt u van ons een map om de recepten en werkvolgordes in te bewaren. Zo kunt u later het recept nog eens klaarmaken.

>>>

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er worden acht lessen gegeven van elk tweeënhalf uur. De lessen vinden plaats op maandagmiddag van 15.00 tot 17.30 uur. U kunt wekelijks instromen bij de kookgroep.

Bijzonderheden

Wij vragen een bijdrage van 3 euro per les van u. Hiervan kopen wij de ingrediënten voor de maaltijd. Na afloop van de les eten we gezamenlijk onze zelf gekookte maaltijd op.

Focustraining

Wat is het?

In de *Focustraining* leert u in zes bijeenkomsten zich bewust te worden van hoe uw lichaam reageert op een situatie. Vervolgens leert u vaardigheden om beter om te gaan met moeilijke gevoelens.

Voor wie?

Focus is bedoeld voor alle volwassenen die in behandeling zijn bij Emergis. De cursus is vooral geschikt voor cliënten met depressieve gevoelens, lichte tot matige angstklachten of lichamelijke klachten door psychische problemen.

Wat is het doel?

- leren omgaan met gevoelens die u moeilijk vindt;
- lichaamsbewustzijn ontwikkelen;
- angst, spanning en depressieve gevoelens verminderen;
- innerlijke rust en ruimte bevorderen.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- leren omgaan met lastige gevoelens volgens de methode Focusing;

- persoonlijke hulpbronnen verkennen;
- de kracht van niet oordelen.

Hoe gaat het in zijn werk?

Focus wordt gegeven in een groep. Tijdens de bijeenkomsten zijn de deelnemers bezig met bewegings- en aandachtsoefeningen, met muziek en materialen. Alleen, met z'n tweeën of met de hele groep. De oefeningen zijn geschikt voor iedereen: ze worden namelijk aangepast op uw mogelijkheden.

In iedere bijeenkomst leert u een nieuwe focus-vaardigheid die aansluit bij de vorige vaardigheden. Het is de bedoeling dat u buiten de bijeenkomsten om oefent met wat u geleerd hebt. U krijgt daarom een werkboek met oefeningen en uitleg.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn zes wekelijkse bijeenkomsten van tweeënhalf uur.

Stoppen met roken

Wat is het?

De cursus *Stoppen met roken en leefstijltraining* ggz is gesubsidieerd door het Fonds Psychische Gezondheid.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor cliënten en medewerkers van Emergis.

Wat is het doel?

Stoppen met roken en leefstijltraining ggz is uniek omdat rokende cliënten én medewerkers samen een groep vormen. Het is een intensief traject dat stoppen met roken en bevordering van een gezonde leefstijl van cliënten en medewerkers tot doel heeft.

Rekening wordt gehouden met de cognitieve en mogelijk emotionele beperkingen van de cliënten. Er wordt daarom gebruikgemaakt van diverse werkvormen, zoals visualisaties en ontspanningsoefeningen.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- uitleg geven over het belang van stoppen met roken;
- rookprofiel;
- balans opmaken van voor- en nadelen van roken en van stoppen;
- barrières inventariseren en bespreken;

- hulpmiddelen bespreken: uitleg nicotinevervangers;
- stopafpraak: het besluit;
- omgaan met ontweningsverschijnselen, volhouden, leefstijl veranderen.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Tien wekelijkse trainingsbijeenkomsten en acht bijeenkomsten van de zogeheten supportgroep. Iedere bijeenkomst duur anderhalf uur.

Bijzonderheden

- cliënten en medewerkers volgens samen deze training;
- uw huisarts moet weten dat u wilt stoppen met roken. Als u stopt met roken, kan dit invloed hebben op de medicatie die u eventueel gebruikt.
- naast gedragsmatige en farmacologische ondersteuning is er een derde pijler aan de training toegevoegd, namelijk: aandacht voor verbetering van de leefstijl;
- voor aanvang van de training is er een startbijeenkomst. Hierin wordt informatie verstrekt.

Health 4U

Wat is het?

Health 4U is een unieke combinatie van verschillende trainingen die u kunnen helpen om ongezonde gewoonten te veranderen, overgewicht te bestrijden en uw conditie te verbeteren.

Het uitgangspunt is dat overgewicht en de kans op ziekte vooral samenhangen met eenzaamheid, negatieve gevoelens en vervelende gedachten. Deze leiden vaak tot ongezonde gewoonten zoals veel roken, te veel eten en onvoldoende beweging. Als u ontevreden bent over uw gewicht, uw eet- en rookgewoonten of uw conditie dan kunt u deelnemen aan Health 4U.

Voor wie?

Health 4U is speciaal voor mensen die medicatie gebruiken omdat ze last hebben van psychische klachten. U kunt deelnemen als:

- u ongezonde gewoonten of overgewicht hebt. U bent bereid hier iets aan te doen;
- u medicatie gebruikt vanwege psychische klachten en u bent gemotiveerd hiermee door te gaan;
- u in principe bereid bent om op zoek te gaan naar persoonlijke gewoonten die mogelijk bijdragen aan uw overgewicht en slechte lichamelijke conditie. U bent bereid om iets aan die gewoonten te veranderen.

Wat is het doel?

Het doel is om samen met anderen te werken aan een gezondere leefstijl.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- gezond eten;
- gezond bewegen;
- gezond denken en doen;

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

De introductiefase duurt twee weken. De onderwerpen gezond eten, gezond bewegen, gezond denken en doen duren elk vijf weken. In totaal duurt Health 4U achttien weken.

Bewust roken

Wat is het?

Bewust roken is een training waarin u leert minder te roken en/of meer bewust te roken.

Voor wie?

De module is bedoeld voor rokers die niet willen stoppen met roken maar wel minder willen roken. Of voor rokers die te veel roken en te vaak roken zonder zich ervan bewust te zijn.

Om mee te kunnen doen, moet u ook in behandeling zijn bij Emergis.

Wat is het doel?

Roken is niet gezond. Dat weet iedereen. In de training leert u minder te roken en meer bewust te roken. U leert hoe u kunt voorkomen automatisch de ene sigaret na de andere op te steken.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- Hoeveel rook ik en waarom?
- Wat zijn de voor- en nadelen van roken?
- Technieken om bewust te roken.
- Opstellen van een individueel rookplan.

U krijgt opdrachten mee om thuis aan te werken.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

De module bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten. Elke bijeenkomst duurt anderhalf uur.



www.laatzeelandzien.nl Ben Seelt



Omgaan met psychische klachten

Omgaan met verslaving - basiscursus

Wat is het?

In de basiscursus *Omgaan met verslaving* krijgt u informatie over allerlei onderwerpen die met verslaving te maken hebben,

Voor wie?

De basiscursus *Omgaan met verslaving* is bedoeld voor cliënten met psychiatrische problemen en verslavingsproblematiek.

Wat is het doel?

Het doel van de training is NEE te leren zeggen tegen verslavende middelen en JA tegen zogeheten gezonde genoegens.

U krijgt informatie over allerlei onderwerpen die met verslaving te maken hebben, zodat u wordt aangezet af te zien van het misbruik van drugs en alcohol.

Als u de basistraining afgerond heeft kunt u doorstromen naar de vaardigheidstraining *Omgaan met verslaving - vaardigheidstraining*.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- schade beperken;
- SOS-kaart;
- controle over gewoontes en 'craving';
- hoog risicosituaties;
- waarschuwingssignalen;
- gezonde genoegens;
- waarom stoppen met druggebruik;
- omgaan met geld.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn ongeveer acht wekelijkse bijeenkomsten. Elke bijeenkomst duurt 90 minuten.

Bijzonderheden

Dit is een Libermantraining. Libermantrainingen bieden cliënten met een psychiatrische stoornis de mogelijkheid op een systematische manier vaardigheden te leren. Zo kunt u uw zelfstandigheid vergroten.

Omgaan met verslaving - vaardigheidstraining

Wat is het?

Deze vaardigheidstraining is een vervolg op de module *Omgaan met verslaving - basiscursus*.

Voor wie?

De vaardigheidstraining *Omgaan met verslaving* is bedoeld voor cliënten met psychiatrische problemen en verslavingsproblematiek. De basiscursus *Omgaan met verslaving* heeft u eerder al gevolgd.

Wat is het doel?

Het doel van de training omgaan met verslaving is NEE te leren zeggen tegen verslavende middelen en JA tegen zogeheten gezonde genoegens. Door het aanleren van praktische vaardigheden en het geven van informatie over allerlei onderwerpen die met verslaving te maken hebben, wordt u aanzet af te zien van het misbruik van drugs en alcohol.

De training is onderverdeeld in negen vaardigheidsdomeinen. Elk vaardigheidsdomein wordt aan de hand van zeven leerstappen behandeld: inleiding op het vaardigheidsdomein,

videodemonstratie, rollenspel, keuze van hulpmiddelen, probleemsituaties, praktijkoefeningen en huiswerkopdrachten.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- stoppen na een uitglijder;
- rapporteren van een uitglijder;
- drugs weigeren van een dealer;
- drugs weigeren van vrienden of familie;
- een afspraak maken met een druk bezet iemand;
- het vinden van een helper;
- rapporteren van symptomen en bijwerkingen aan een arts;
- iemand uitnodigen je te vergezellen bij een gezond genoegens;
- onderhandelen met een casemanager of bewindvoerder.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn 27 wekelijkse bijeenkomsten. Een bijeenkomst duurt anderhalf uur.

>>>

Bijzonderheden

Dit is een Libermantraining.

Libermantrainingen bieden cliënten met een psychiatrische stoornis de mogelijkheid op een systematische manier vaardigheden te leren. Zo kunt u uw zelfstandigheid vergroten.

Omgaan met psychotische symptomen

Wat is het?

In deze training leert u signalen die duiden op een mogelijke terugval naar een psychose vroegtijdig te onderkennen. Er worden vaardigheden aangereikt om stress en symptomen tijdig te bestrijden en om een plan te maken om een terugval te voorkomen.

Voor wie?

Deze training is geschikt als u een psychotische kwetsbaarheid heeft, met name schizofrenie. De training kan alleen gevolgd als u al in behandeling bent bij Emergis.

Wat is het doel?

Het doel van de training is leren om symptomen te herkennen en te hanteren. Waarschuwingssignalen worden onderscheiden van blijvende symptomen en stemmingsschommelingen. U maakt, in samenspraak met de hulpverlening en mensen uit uw omgeving, een plan hoe u met deze verschijnselen kunt omgaan.

De training is onderverdeeld in vier vaardigheidsdomeinen. Elk vaardigheidsdomein wordt aan de hand van zeven leerstappen behandeld:

- inleiding op het vaardigheidsdomein;
- videodemonstratie;
- rollenspel;
- keuze van hulpmiddelen;
- probleemsituaties;
- praktijkoefeningen;
- huiswerkopdrachten.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn veertien wekelijkse bijeenkomsten. Elke bijeenkomst duurt anderhalf uur.

Bijzonderheden

Dit is een Libermantraining. Libermantrainingen bieden cliënten met een ernstige psychiatrische stoornis de mogelijkheid op een systematische manier vaardigheden te verwerven. Zo kunt u uw zelfstandigheid vergroten.

Psycho-educatie eerste psychose

Wat is het?

Met behulp van psycho-educatie doet u (meer) kennis op over het ontstaan en bestaan van psychoses.

Voor wie?

Voor mensen die voor het eerst een psychose hebben doorgemaakt en in behandeling zijn.

Wat is het doel?

- u leert meer over het ontstaan en bestaan van psychoses;
- het verkleinen van de kans op herhaling van de psychose;
- u leert wat er met u gebeurd is te accepteren en te verwerken.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- verschijnselen van een psychose;
- oorzaken van een psychose;
- inbreuk op je leven: een psychose krijgen;
- medicijnen, alcohol en drugs;
- psychose achter de rug. Hoe nu verder?

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn vijf wekelijkse bijeenkomsten van een uur.

Bijzonderheden

Psycho-educatie is in groepsverband.

Omgaan met anti-psychotische medicatie

Wat is het?

Deze training richt zich in het bijzonder op cliënten die in aanmerking komen voor een behandeling met antipsychotische medicijnen en cliënten die antipsychotische medicatie gaan gebruiken. Goed gebruik van medicatie verlaagt in belangrijke mate de kans op een terugval. U krijgt een actieve en zelfstandige rol bij het omgaan met de medicatie.

Voor wie?

U heeft een psychotische kwetsbaarheid en u komt in aanmerking voor een behandeling met antipsychotische medicijnen. De training kan alleen gevolgd worden als u al in behandeling bent bij Emergis.

Wat is het doel?

Het doel is duidelijk inzicht te geven in de vraag waarom medicijngebruik noodzakelijk is. Aan de orde komt informatie over:

- de werking en bijwerkingen van medicijnen;
- het zelf beheren van de medicatie;
- het op de juiste wijze innemen

van de medicatie;

- het bespreken met de behandelaar van voorkomende problemen met de medicatie.

Daarnaast wordt ruimschoots aandacht besteed aan de training van sociale vaardigheden. De training is onderverdeeld in vier vaardigheidsdomeinen. Elk vaardigheidsdomein wordt aan de hand van zeven leerstappen behandeld: inleiding op het vaardigheidsdomein, videodemonstratie, rollenspel, keuze van hulpmiddelen, probleemsituaties, praktijkoefeningen en huiswerkopdrachten.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

De training bestaat ongeveer uit 14 bijeenkomsten en vinden één keer per week plaats.

Bijzonderheden

Dit is een Libermantraining. Libermantrainingen bieden cliënten met een psychiatrische stoornis de mogelijkheid op een systematische manier vaardigheden te leren. Zo kunt u uw zelfstandigheid vergroten.

Psycho-educatie schizofrenie

Wat is het?

Met psycho-educatie leert u met succes, naar tevredenheid en met zo min mogelijk professionele hulp te functioneren in de omgeving van uw keuze.

Voor wie?

Psycho-educatie schizofrenie is voor mensen met schizofrenie die bij Emergis het zorgpad psychose volgen.

Wat is het doel?

- vergroten van de kennis over schizofrenie en kwetsbaarheid voor psychosen;
- een aanzet tot het verwerken en bijstellen van toekomstverwachtingen;
- verhogen van de motivatie om met medicatie en symptomen om te gaan.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

Het collegedeel.

- doel en werkwijze psycho-educatie;
- symptomen van schizofrenie;
- oorzaken van schizofrenie;
- beloop en beloopbepalende factoren van schizofrenie;

- kwetsbaarheid-stress-copingmodel;
- behandeling van mensen met schizofrenie;
- medicatie, alcohol en drugs;
- kennismaking met een ervaringsdeskundige;
- herstel en perspectief.

Het werkgroepdeel.

- ervaringen tot nu toe;
- hoe ziet schizofrenie er voor jou uit?
- herstellen;
- draagkracht en draaglast;
- bronnen van stress;
- vroege voortekenen en een signaleringsplan;
- hoe ga je om met blijvende symptomen (1 en 2);
- leven met schizofrenie;
- evaluatie en afsluiting.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Het collegedeel en het werkgroepdeel bestaan elk uit tien bijeenkomsten. De bijeenkomsten zijn wekelijks en duren een uur.

Gedachten uitpluizen

Wat is het?

In de training *Gedachten uitpluizen* leert u hoe de volgende dingen elkaar beïnvloeden:

- gebeurtenissen;
- gedachten daarover;
- de gevoelens die hieruit voortkomen;
- het gedrag dat daar op volgt.

Veel mensen hebben regelmatig gedachten waardoor ze ten onrechte een onprettig gevoel krijgen. De situatie is soms helemaal niet zo negatief als hij lijkt. Gebeurtenissen en negatieve gedachten kunnen negatieve gevoelens oproepen. Die zorgen er op hun beurt weer voor dat je niet lekker in je vel zit. Of ze leiden tot problemen met andere mensen. Deze moeilijke situaties leert u aan te pakken met behulp van de training *Gedachten uitpluizen*.

Voor wie?

De training *Gedachten uitpluizen* richt zich op situaties die het gevolg zijn van stemmen horen of achterdochtige of negatieve gedachten. Als u dit herkent, dan is de training misschien iets voor u.

Wat is het doel?

Samen met de trainers bent u een onderzoeksteam. Samen kijken we welke gebeurtenissen plaats hebben gevonden en wat de betekenis daarvan is.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

Tijdens deze training gaat u een G-schema maken. Met het schema:

- leert u gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en gedragingen beter van elkaar te onderscheiden;
- krijgt u meer inzicht in hoe u kunt omgaan met diezelfde moeilijke gebeurtenissen, gedachten, gevoelens of gedrag;
- u praat met elkaar over wat er in het gewone leven gedurende de week gebeurt.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Zes wekelijkse bijeenkomsten van een uur.

Bijzonderheden

Na deze training kun u doorstromen naar de vervolgtraining Comet. Overleg dit eerst met uw behandelaar.

Interpersoonlijke vaardigheden

Wat is het?

Interpersoonlijke vaardigheden is een module waarin u leert om geen genoeg meer te nemen met de dingen die verkeerd gaan tussen u en andere mensen.

Voor wie?

De module *Interpersoonlijke vaardigheden* is bedoeld voor mensen die vaardigheden willen ontwikkelen waardoor een evenwicht ontstaat in relaties met andere mensen. Om mee te doen, moet u al in behandeling zijn bij Emergis.

Wat is het doel?

Vaak reageert u op een bepaalde manier op een situatie of persoon. Die manier ontstaat vooral door vooroordelen en ervaringen van vroeger. Het doel van de module is dat u leert een ander mens ruimte te geven zodat hij/zij kan laten zien dat hij/zij meer is dan u ziet. U leert om niet gelijk te oordelen. Ook leert u om uzelf in zo'n situatie de ruimte en tijd te geven.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- nieuwe situaties en oude ervaringen;
- de aandacht erbij houden;
- relaties in balans;
- respect en zelfrespect;
- uw doel bereiken;
- uw zelfrespect vergroten;
- effectief handelen in relaties;
- afwegingen maken;
- factoren die uw effectiviteit negatief beïnvloeden;
- factoren die uw effectiviteit positief beïnvloeden.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn elf bijeenkomsten van tweeënhalf uur. De bijeenkomsten vinden elke week plaats. Daarnaast moet u bereid zijn om de vaardigheden in uw eigen tijd te oefenen.

Omgaan met emoties

Wat is het?

In de training *Omgaan met emoties* leert u inzicht te krijgen in factoren die van invloed zijn op uw gedrag en de manier waarop u omgaat met anderen.

Voor wie?

Om mee te doen, moet u al in behandeling zijn bij Emergis.

Wat is het doel?

Het doel van deze training is om de balans tussen denken en voelen te verhelderen en te herstellen, waardoor u meer grip op uzelf krijgt. U leert om te gaan met uw emoties.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

Omgaan met emoties is een vaardigheidstraining. Dit houdt in dat u uw opgedane kennis in de praktijk leert toepassen. De training bestaat uit een theoretisch gedeelte en huiswerk.

- de oorsprong van emoties;
- de functie van emoties;
- in goede banen leiden van emoties;

- verdriet;
- woede;
- angst;
- vreugde;
- emoties in sociaal perspectief.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn tien wekelijkse bijeenkomsten van tweeënhalf uur.

Bijzonderheden

U moet bereid zijn om problemen waar u in het dagelijkse leven tegenaan loopt in groepsverband te bespreken. Tijdens de training leert u vaardigheden om dit te doen. Ook oefent u uw nieuwe vaardigheden.

Versterking zelfbeeld

Wat is het?

Versterking zelfbeeld is bedoeld om een betere, meer objectieve balans op te maken van uw sterke en zwakkere punten. Dan kunt u verder werken aan acceptatie van uzelf, meer in balans komen en uw gevoel van eigenwaarde versterken.

Voor wie?

De training is voor mensen die last hebben van een negatief zelfbeeld en toch voldoende moed hebben om uit te zoeken of dit wel terecht is. Om mee te doen, moet u al in behandeling zijn bij Emergis.

Wat is het doel?

Doel is onderzoeken en zo nodig versterken van het zelfbeeld. We doen dit door gebruik te maken van positieve eigenschappen die er wel zijn, maar waarvoor te weinig aandacht bestaat. U krijgt meer zicht op uw kernkwaliteiten, wat uw innerlijke motivatie is, wat uw valkuilen zijn en hoe u deze kunt voorkomen. U leert ook uw eigen hulpbronnen beter kennen. En u leert waarom u nu bepaald gedrag van uzelf niet prettig vindt en hoe u daar dan mee om kunt gaan.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

Tijdens de bijeenkomsten leert u stap voor stap hoe u uw zelfbeeld in positieve zin bijstelt. U leert ook vaardigheden en inzichten te ontwikkelen om een realistisch positief zelfbeeld in stand te houden. Dat houdt in dat u zowel thuis als tijdens de bijeenkomsten oefeningen moet doen.



PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

De module bestaat uit zeven bijeenkomsten van een uur en een kwartier.

Omgaan met sociale relaties

Wat is het?

Tijdens deze training leert u hoe u sociale relaties kunt aangaan en onderhouden in de breedste zin van het woord.

Relaties hebben en houden is voor ieder mens belangrijk; ze geven het leven diepte en inhoud, maar ook steun, plezier en aandacht.

Voor wie?

Voor mensen die vaak tegen problemen aanlopen in het aangaan en onderhouden van sociale relaties. Bijvoorbeeld door het niet kunnen aangeven van grenzen of door niet in staat te zijn kritiek te geven of te ontvangen.

De training kan alleen gevolgd worden als u al in behandeling bent bij Emergis.

Wat is het doel?

In deze module leert u alle noodzakelijke vaardigheden die nodig zijn om zelfstandig contacten en relaties aan te gaan en te onderhouden op een manier die bij u het beste past.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- aangaan van sociale relaties;
- communicatievaardigheden;
- onderhouden van sociale relaties;
- niveaus van vriendschappelijkheid;
- beslissingen nemen.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn zestien wekelijkse bijeenkomsten. Elke bijeenkomst duurt twee uur.

Bijzonderheden

Dit is een Libermantraining. Libermantrainingen bieden cliënten met een psychiatrische stoornis de mogelijkheid op een systematische manier vaardigheden te leren. Zo kunt u uw zelfstandigheid vergroten.

Metacognitieve training

Wat is het?

In groepsverband leert u wat uw denkstijl is, wat voor denkfouten u maakt en hoe u die denkfouten kunt oplossen.

Voor wie?

Iedereen maakt denkfouten, dus iedereen kan van deze module leren. De training kan alleen gevolgd worden als u al in behandeling bent bij Emergis.

Wat is het doel?

In de *Metacognitieve training* staan denkprocessen centraal die een rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van allerlei meningen, opvattingen, overtuigingen en psychotische denkbeelden. Het doel van de training is om meer te leren over onze manier van denken, waar we op moeten letten en wat we kunnen veranderen om problemen te voorkomen of effectiever op te lossen.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

U wordt uitgenodigd kritisch te kijken naar uw manier van omgaan met problemen. Op speelse wijze ervaart u dat vroege conclusies vaak onjuist zijn en dat het beter is meer informatie in te winnen voordat u ergens over oordeelt.



PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn acht wekelijkse bijeenkomsten. Elke bijeenkomst duurt een uur en een kwartier.

Slapen kun je leren

Wat is het?

Slapen is een probleem als u regelmatig moeite heeft met inslapen. Ook als u 's nachts veel wakker wordt en dan weer moeilijk in slaap valt, kan het tot problemen leiden. Deze problemen verschillen per persoon. De één vindt een uur wakker liggen geen probleem, terwijl dat voor een ander onoverkomelijk is. Bij deze cursus gaat het erom hoe u zelf uw slaap ervaart.

Voor wie?

Heeft u vaak moeite met in slaap vallen, of bent u 's nachts regelmatig wakker en komt u daarna moeilijk in slaap? Dan is deze cursus misschien iets voor u. De cursus *Slapen kun je leren* is bedoeld voor alle volwassenen die in behandeling zijn bij Emergis.

Wat is het doel?

Het doel van de cursus is dat u beter gaat slapen door uw gedrag en/of houding hierin te veranderen. Slapen is een vorm van gedrag en gedrag is aan te leren. Uw problematische slaapgedrag moet u eerst doorbreken. Vervolgens leert u opnieuw goed slaapgedrag aan.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- zelfwaarneming;
- informatie en slaapadviezen;
- doorbreken van verkeerd slaapgedrag;
- ontspanning;
- gedachten: valkuilen in het denken;
- evaluatie en terugvalpreventieplan maken.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn zes groepsbijeenkomsten. De bijeenkomsten duren een uur en een kwartier per keer. Na beëindiging van de cursus volgen nog drie terugkombijeenkomsten.

Bijzonderheden

Na het volgen van de cursus zijn er terugkombijeenkomsten waarin we verschillende onderwerpen bespreken. Deze bijeenkomsten vinden één, drie en zes maanden na het beëindigen van de cursus *Slapen kun je leren* plaats.



Extra trainingen voor mensen met autisme

Autismespectrumstoornisgroep

Gaat u binnenkort misschien meedoen aan de autismespectrumstoornisgroep van de Herstelacademie? Dan leest u op de volgende pagina's welke modules u kunt volgen en wat ze inhouden.

Wat is het?

De autismespectrumstoornisgroep is een groep van de Herstelacademie. We noemen deze groep ook wel de ASS-groep. De ASS-groep is een korte deeltijdbehandeling met verschillende modules.

Voor wie?

De ASS- groep is bedoeld voor volwassenen met een diagnose autismespectrumstoornis. U kunt meedoen aan de ASS-groep als u al in behandeling bent bij Emergis.

Wat zijn de doelen?

Elke module van de ASS-groep heeft zijn eigen doelen en onderwerpen. Ze zijn gekoppeld aan de centrale module psycho-educatie.

Hoe lang duurt het?

De meeste modules bestaan uit zestien bijeenkomsten.

Alleen voor de modules *Sociale relaties* & *intimiteit* en *Mindfulness* komt u negen keer bij elkaar.

Dit zijn de modules:

- psycho-educatie en creatieve interactie;
- plannen, organiseren en vrije tijd;
- een werkprofiel schrijven;
- sociale relaties en intimiteit;
- mindfulness.

Let op: als er weinig deelnemers zijn gaan sommige modules niet door en kan het aanbod veranderen.

Waar is het?

Voor alle modules van de ASS-groep gaat u naar de Herstelacademie van Emergis, Oostmolenweg 101, Kloetinge.

Psycho-educatie

Tijdens deze module vergroot u uw kennis over autisme. U krijgt inzicht in uw mogelijkheden en beperkingen en in uw omgeving. De gevolgen van autisme in het dagelijkse leven worden duidelijk. U maakt een begin met het accepteren van de stoornis.

Onderwerpen:

- mijn relaties;
- mijn denken;
- betekenisgeving;
- communicatie;
- moeilijk door autisme;
- moeilijke situaties aanpakken;
- talenten;
- hulpmiddelen, trucjes en tips;
- vaardigheden;
- probleemoplossen;
- denk- en doe-blokkades.

Creatieve interactie

Deze module wordt samen op een dagdeel gegeven met psycho-educatie. U gaat aan de slag met dezelfde thema's als bij psycho-educatie. Met creatieve materialen gaat u deze thema's verbeelden en vormgeven. Op die manier kunt u uiten wat u niet onder woorden kunt brengen. Vanuit uw intuïtie en onderbewustzijn.

U gaat aan de slag met de adviezen en nieuwe vaardigheden. Elke keer bespreken we de betekenis van uw werk. Deze gesprekken voeren we in een veilige en respectvolle sfeer.

Onderwerpen

- grenzen;
- zelfbeeld;
- emoties versterken en verminderen;
- loslaten;
- talenten, kracht en kwaliteit.

Plannen, organiseren en vrije tijd

Tijdens deze module gaat u aan de slag met uw weekplanning. U bekijkt wanneer uw planning moeilijkheden oplevert, hoe dit komt en u leert hoe u dat kunt oplossen. U bekijkt wanneer u vrije tijd momenten heeft, hoe u deze momenten invult, wat uw interesses zijn en welke activiteiten u graag doet. U oefent met hulpmiddelen zoals een planbord, dagplanning en interesselijst. Ook leert u de 5 W's kennen: wie, wat, waar, wanneer, waarom en hoe.

Onderwerpen

- agendabeheer;
- 'mapje sluiten';
- communiceren;
- opruimen, wegdoen;
- organiseren;
- keuzes maken;
- 'gedachten opruimen';
- sociale contacten;
- de vijf w's;
- interesses;
- communiceren;
- concreet leren inplannen;
- eigen inbreng.

Een werkprofiel schrijven

Tijdens deze module denkt u na over werksituaties en de invloed van autisme daarop. U gaat aan de slag met een persoonlijk werkprofiel. Stapsgewijs beschrijft u wat voor u een ideale werksituatie is. Hierbij houdt u rekening met uw eventuele werkervaring.

Onderwerpen

- scholing/opleiding;
- taken/werkzaamheden;
- functionele vaardigheden;
- sociale vaardigheden;
- ontwikkelingsmogelijkheden;
- begeleiding;
- sfeer;
- arbeidsomstandigheden.

Sociale relaties en intimiteit (vervolgmodule)

In deze module krijgt u informatie over thema's als liefde, vriendschap, emoties en intimiteit. Daarnaast krijgt u door oefeningen en opdrachten meer inzicht in hoe contacten en relaties met andere mensen verlopen. Bij ieder thema wordt de koppeling met autisme gemaakt zodat duidelijker wordt waar autisme invloed op heeft.

Onderwerpen

- liefde;
- vriendschap;
- emoties;
- lichamelijk contact;
- non-verbale communicatie;
- normen en waarden;
- privacy;
- theory of mind;
- intimiteit.

Voor wie?

De module sociale relaties en intimiteit is een vervolgmodule. U

kunt deze volgen nadat u de module psycho-educatie en creatieve interactie heeft afgerond.

Hoe lang duurt het?

Er zijn negen wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur.

Mindfulness

Door mindfulness kunt u op een praktische en effectieve manier anders omgaan met stress en spanningen. Er worden concrete technieken aangeleerd om met moeilijke situaties om te gaan. Deze technieken kunnen gebruikt worden zonder dat het nodig is dat er met andere mensen uitgebreid gepraat wordt over eigen en/of andermans gevoelens en gedachten.

Mindfulness leert u de aandacht te richten op uw ademhaling, uw lichaam of iets anders.

In de volgende situaties kan mindfulness zinvol zijn:

- prikkelgevoeligheid;
- blijven hangen in sombere gedachten en gevoelens;
- moeite met loslaten van gedachten;
- moeite met het aanvoelen van eigen grenzen.

Het is belangrijk dat u per dag ongeveer een half uur tot een uur oefeningen doet.

Wat heeft u nodig?

Het is prettig om kleding te dragen die gemakkelijk zit. Bijvoorbeeld een trui en een joggingsbroek.

Hoe lang duurt het?

Er zijn negen wekelijkse bijeenkomsten van tweeënhalf uur inclusief een pauze. Verder zijn er drie terugkombijeenkomsten om de vier weken.



Extra trainingen voor mensen met dubbel diagnose

Groepsbehandeling bij middelenmisbruik

Wat is het?

Deze module helpt u bij het doorlopen van de veranderingsfasen en het veranderen van uw middelengebruik.

Voor wie?

U bent verslaafd en in behandeling bij Emergis.

Wat is het doel?

Er zijn twee programmareeksen. De eerste reeks van veertien sessies is bedoeld voor mensen die zich in de beginfase van verandering bevinden. In deze sessie leert u hoe u gemotiveerd raakt uw middelengebruik te veranderen. Ook krijgt u handvatten om de verandering in uw middelengebruik te vergemakkelijken. De tweede reeks van vijftien sessies is meer actiegericht. U bouwt vaardigheden op en leert hoe u terugval kunt voorkomen.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

Eerste reeks.

- Bewustwording: is er een probleem of niet, ben je gemotiveerd of niet?;
- Erover nadenken om te veranderen;
- Zich voor bereiden om te veranderen.

Tweede reeks.

- Bereidheid gedrag te veranderen.
- Actief werken aan veranderen.
- Actief proberen de verandering te handhaven.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

De eerste reeks bestaat uit veertien wekelijkse sessies van een uur. De tweede reeks bestaat uit vijftien sessies. Deze zijn ook wekelijks en duren een uur.

Omgaan met verslaving - basiscursus

Wat is het?

In de basiscursus *Omgaan met verslaving* krijgt u informatie over allerlei onderwerpen die met verslaving te maken hebben.

Voor wie?

De basiscursus *Omgaan met verslaving* is bedoeld voor cliënten met psychiatrische problemen en verslavingsproblematiek.

Wat is het doel?

Het doel van de training is NEE te leren zeggen tegen verslavende middelen en JA tegen zogeheten gezonde genoegens.

U krijgt informatie over allerlei onderwerpen die met verslaving te maken hebben, zodat u wordt aangezet af te zien van het misbruik van drugs en alcohol.

Als u de basistraining afgerond heeft kunt u doorstromen naar de vaardigheidstraining *Omgaan met verslaving - vaardigheidstraining*.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- schade beperken;
- SOS-kaart;
- controle over gewoontes en 'craving';
- hoog risicosituaties;
- waarschuwingssignalen;
- gezonde genoegens;
- waarom stoppen met druggebruik;
- omgaan met geld.



PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er zijn ongeveer acht wekelijkse bijeenkomsten. Elke bijeenkomst duurt anderhalf uur.

Bijzonderheden

Omgaan met verslaving is een Libermantraining. Libermantrainingen bieden cliënten met een psychiatrische stoornis de mogelijkheid op een systematische manier vaardigheden te leren. Zo kunt u uw zelfstandigheid vergroten.

Omgaan met verslaving - vaardigheidstraining

Wat is het?

Deze vaardigheidstraining is een vervolg op de module *Omgaan met verslaving - basiscursus*.

Voor wie?

De vaardigheidstraining *Omgaan met verslaving* is bedoeld voor cliënten met psychiatrische problemen en verslavingsproblematiek. De basiscursus *Omgaan met verslaving* heeft u eerder al gevolgd.

Wat is het doel?

Het doel van de training omgaan met verslaving is NEE te leren zeggen tegen verslavende middelen en JA tegen zogeheten gezonde genoegens. Door het aanleren van praktische vaardigheden en het geven van informatie over allerlei onderwerpen die met verslaving te maken hebben, wordt u aangezet af te zien van het misbruik van drugs en alcohol.

De training is onderverdeeld in negen vaardigheidsdomeinen. Elk vaardigheidsdomein wordt aan de hand van zeven leerstappen behandeld: inleiding op het vaardigheidsdomein,

videodemonstratie, rollenspel, keuze van hulpmiddelen, probleemsituaties, praktijkoefeningen en huiswerkopdrachten.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

- stoppen na een uitglijder;
- rapporteren van een uitglijder;
- drugs weigeren van een dealer;
- drugs weigeren van vrienden of familie;
- een afspraak maken met een druk bezet iemand;
- het vinden van een helper;
- rapporteren van symptomen en bijwerkingen aan een arts;
- iemand uitnodigen je te vergezellen bij een gezond genoegens;
- onderhandelen met een casemanager of bewindvoerder.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er is elke week een bijeenkomst.

Projecten

Gaudibank

Wat is het?

Samen met anderen maakt u een mozaïekbank in de stijl van de Spaanse architect Gaudi. Deze bank komt voor de Herstelacademie te staan.

Voor wie?

De module Gaudibank is bedoeld voor alle deelnemers van de Herstelacademie. Het ontwerpen en maken van de bank is een samenwerkingsproject vanuit de verschillende groepen die behandeling, training en dagbesteding volgen. Om mee te doen, moet u al in behandeling zijn bij Emergis.

Wat is het doel?

U kiest zelf een plek op de bank, waar u uw eigen mozaïek maakt. Hierdoor leert u initiatief te nemen en te oefenen met het nemen van uw verantwoordelijkheid. U werkt vanuit uw persoonlijke doelen en vanuit de ervaring die u eerder opdeed bij de dagbesteding of tijdens het volgen van andere trainingen.

Hoe wordt de bank gemaakt?

De bank wordt gemaakt van hergebruikte en gerecyclede materialen. U ervaart hoe leuk het is om gebruikte materialen een nieuwe bestemming te geven.

Cognitieve fitness

Wat is het?

Onder begeleiding van gediplomeerde cognitieve fitnessstrainers gaat u vijftien weken aan de slag om uw lichamelijke en geestelijke fitheid te verbeteren. U doet allerlei leuke en inspannende oefeningen.

Het prikkelen van lichaam en geest staat centraal bij *Cognitieve fitness*. Als u zich lichamelijk en geestelijk fitter voelt, heeft dit invloed op uw dagelijkse bezigheden.

Voor wie?

Cognitieve fitness is voor iedereen die gemotiveerd is om zijn of haar lichamelijke en geestelijke fitheid te verbeteren. Het maakt niet uit of u een goede of slechte conditie heeft. Als u lichamelijke beperkingen heeft, worden de oefeningen hierop aangepast.

U bent in behandeling bij Emergis.

Wat is het doel?

Door *Cognitieve fitness* kunt u beter nadenken, plannen maken, oplossingen bedenken en u hebt meer energie. Dit heeft u weer nodig in het dagelijks leven voor uw sociale contacten, het

doen van (vrijwilligers)werk en uw hobby's. De training draagt bij aan uw algemene conditie, concentratie en geheugen.

Welke onderwerpen komen er aan bod?

De training bestaat uit drie onderdelen:

- lichamelijke inspanning;
- oefeningen voor de hersenen;
- ontspanning.

Naast de wekelijkse training gaat u thuis ook aan de slag om uw fitheid te verbeteren. Hiervoor krijgt u een werkboek met daarin verschillende oefeningen zoals jongleren, denkoefeningen en ademshalingsoefeningen.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur

Er is elke week een groepstraining van anderhalf uur. De training is vijftien weken.

Onderzoek

Aan deze training is een onderzoek van het Trimbos-instituut gekoppeld. De onderzoekers willen weten wat de

deelnemers van de trainingen vinden en wat de effecten zijn op de lichamelijke en geestelijke fitheid. Daarom wordt er voorafgaand aan de training een aantal testen afgenomen zoals een looptest, geheugentest, bloeddrukmeting en vragen over welbevinden. Deze testen worden twee keer herhaald; aan het eind van de training en nog eens vier maanden daarna. U kunt alleen meedoen met de training als u ook aan het onderzoek deelneemt.



Dagbesteding

Dagbesteding betekent uw dag invullen met zinvolle en leuke activiteiten. Vaak zijn dat creatieve of sportieve activiteiten. Bijvoorbeeld schilderen, wandelen en zwemmen. Samen met u kijken we hoe dagbesteding een bijdrage kan leveren aan uw behandeling. En natuurlijk kijken we ook welke activiteiten u leuk vindt.

Wat zijn de doelen?

De activiteiten passen bij uw behandeling. Ze helpen u bij het werken aan uw doelen op het gebied van:

- werken;
- leren;
- recreëren;
- zelfzorg;
- gezondheid;
- zingeving;
- sociale relaties.

De doelen zijn voor iedereen verschillend. Bijvoorbeeld grenzen stellen en bewaken; genieten en waardering krijgen voor uw eigen werk, complimenten geven en ontvangen en een dagstructuur krijgen en houden.

Hoe werkt het?

U kunt meedoen aan één activiteit of aan meerdere activiteiten. U kunt zelf kiezen wat bij u past en wat u prettig vindt. Ook kunt u met uw behandelaar bespreken welke activiteiten geschikt voor u zijn. Bij elke activiteit kunt u in uw eigen tempo werken.

Wie begeleiden u?

Bij elke activiteit zijn een of twee activiteitenbegeleiders aanwezig. Zij begeleiden u bij het werken aan uw doelen. Soms zijn er ook vrijwilligers. Zij geven u tips. Bijvoorbeeld over hoe u het beste met het materiaal kunt omgaan, of over wat u zou kunnen maken.

Hoe vaak?

De meeste activiteiten worden één keer per week gegeven. Sommige activiteiten worden meerdere keren per week. U kunt dat zien op het weekoverzicht op uw afdeling. U bepaalt zelf hoe vaak en wanneer u meedoet. Overleg dit wel met uw persoonlijk begeleider of met de begeleiders van de dagbesteding.

>>>

Wat kost het?

Voor dagbesteding hoeft u niet te betalen. Soms zijn er bijzondere workshops en moet u een heel klein bedrag betalen voor het materiaal dat u gebruikt en zelf wilt houden.

Een overzicht van alle activiteiten vindt u op deze en volgende pagina's.

Bakken

Tijdens deze activiteit bakt u iets voor uzelf, voor de groep of voor uw afdeling. U leert recepten uit te zoeken en ermee te werken. U leert omgaan met geld en u leert organiseren.

Denksport en spel

Individueel of in een groep doet u oefeningen in spelvorm. Bijvoorbeeld puzzelen, Triviant en denkoefeningen. U maakt gebruik van uw eigen kennis en vaardigheden en u breidt deze uit. In de groep leert u naar elkaar te luisteren.

Djembé

Iedereen kan djembé leren spelen. Een djembé is een Afrikaanse trommel waarop u verschillende ritmes kunt spelen. Het is een echt groepsinstrument. U heeft elkaar nodig om tot een goed resultaat te komen.

Handwerkclub of breicafé

In de handwerkclub/het breicafé kunt u handwerken en werken met textiel en wol. U kunt iets voor uzelf maken of iets voor een opdrachtgever. Heeft u interesse in een specifieke handwerkcursus? Vraag dit dan aan bij de begeleiders van deze activiteit.

Hout

Tijdens deze module gaat u zelfstandig of samen met anderen werken met hout. U kunt iets maken voor uzelf of voor opdrachtgevers. U leert hoe u omgaat met de gereedschappen en hoe u de machines kunt bedienen.

Klei

Lekker aan de slag met klei! U kunt elke vorm maken die u maar wilt. U kunt alleen iets maken of samen met anderen, voor uzelf of voor opdrachtgevers.

Koken

U maakt samen met anderen een boodschappenlijst, doet boodschappen en gaat vervolgens koken. U leert omgaan met geld en u leert organiseren. U eet samen met de andere deelnemers.

Markt- en/of stadsbezoek

U gaat naar Goes of een stad of dorp in de omgeving. U kunt gezamenlijk iets drinken, boodschappen doen of een museum of bibliotheek bezoeken. U neemt op die manier deel aan de maatschappij. Dit onderdeel is in groepsverband.

Open atelier

Tijdens deze activiteit gaat u aan het werk met verschillende materialen zoals verf, klei textiel, mozaïek of papier. Voor uzelf of voor eventuele opdrachtgevers. U kunt alleen werken of in een groep.

Schilderen en tekenen

U leert te werken met verschillende teken- en schildermaterialen. U maakt iets voor uzelf of voor eventuele opdrachtgevers. U kunt alleen werken of in een groep.

Sport

Tijdens deze activiteit maakt u kennis met verschillende sportactiviteiten. Dit kan een zaalsport zijn of fitness. Er wordt rekening gehouden met wat u wel en niet kunt. Door te sporten verbetert of behoudt u uw conditie. U leert hiervan te genieten en te ontspannen.

Wandelgroep

Tijdens deze module gaat u in een groep een wandeling maken in de buurt. Onderweg gaat u ergens iets drinken. Wandelen is goed voor uw gezondheid omdat het stress vermindert en u een betere conditie geeft. Daarnaast is het gewoon leuk en ontspannend. U kunt genieten van het wandelen in de buitenlucht.

Zwemmen

U gaat onder begeleiding zwemmen in zwembad Groenewoud in Kapelle. Zwemmen is niet alleen leuk maar u traint er ook uw hele lichaam mee. Dankzij zwemmen heeft u minder last van stress en worden uw gewrichten minder belast. Dit onderdeel is in groepsverband. Emergis zorgt voor vervoer naar het zwembad.

Index

A

Agressie	20, 26
Alcohol	44, 45, 65, 66, 67
Assertiviteit	16
Autisme	59, 60, 61, 62, 63

B

Bakken	74
Balans	32, 52, 54
Bewegen	34, 35, 40, 70, 76
Boosheid	20, 53
Brand	25

C

Concentratie	70
Conditie	40, 70, 76
Crisis	21

D

Dagbesteding	73
Denksport	74
Djembé	74
Drugs	44, 45, 65, 66, 67

E

Eigen kracht	15, 33, 34, 60
Emoties	17, 38, 53, 60, 62
Ergotherapie	19
Evenwicht	32, 52, 54

F

Financiën	22, 34
-----------	--------

G

Gedachten	51, 56
Geld	22, 34
Genieten	18
Gezondheid	34, 35, 36, 40, 70
Gevoelens	17, 38, 53
Gewicht	34, 35, 40

H

Handwerken	74
Hobby	9, 10, 34, 35, 74

K

Koken	36, 74, 75
-------	------------

L

Levensstijl	34, 35, 40
Levensvreugde	18

M

Medicatie	49, 50
Mindfulness	29, 30, 63
Mozaïek	69, 75

O

Omgaan met mensen	14, 52, 55
Ontspannen	31, 33, 34, 35, 38, 57, 70
Organiseren	61

P

Persoonlijke effectiviteit	16, 34, 35, 52
Plannen	61
Psychose	12, 47, 48, 49, 50, 51, 56

R

Reanimeren	24
Recreatie	9, 34, 74
Relaties	55, 62
Roken	39, 40, 41

S

Schilderen	76
Schizofrenie	50, 51
Slapen	57
Sociale vaardigheden	14, 52

T

Tekenen	76
---------	----

V

Veiligheid	26
Verslaving	44, 45, 65, 66, 67
Voeding	34, 35, 40
Vriendschap	55, 62
Vrije tijd	9, 10, 61, 74, 75

W

Wandelen	76
Weekend	11
Wensen	15
Werk	23, 61

Y

Yoga	31
------	----

Z

Zelfbeeld	54, 60
-----------	--------

Zelfstandigheid	13, 19
Zelfzorg	34, 35
Zwemmen	76

© Emergis / centrum voor geestelijke gezondheidszorg
Postbus 253 4460 AR Goes
telefoon 0113 26 70 00, telefax 0113 21 66 26
e-mail emergis@emergis.nl
www.emergis.nl
Een uitgave van de dienst communicatie