

Groep “Omgaan met Boosheid”

Psychomotorische therapie, gecombineerd met psycho-educatie (groepsgeprek), waarin we je uitleg geven over emotieregulatie problematiek.

We gaan meer doen en ervaren, minder praten.

Door mee te doen aan activiteiten waarbij je beweegt en je lichaam gebruikt, leer je beter omgaan met lastige momenten. Met de stoplichtmethode en de GGGG-methode leer je stap voor stap hoe je jezelf kunt stoppen voordat je boos wordt of iets doet waar je spijt van krijgt. Zo kun je situaties beter aan en blijft het contact met anderen goed. We oefenen samen in een groep, maar ook één-op-één. Je krijgt ook opdrachten mee naar huis, zodat je kunt oefenen in je eigen leven.

Wat leer je?:

- Je leert je gevoelens herkennen, benoemen en beter uiten.
- Je krijgt inzicht in welke gevoelens zorgen voor impulsieve reacties en hoe je dit kunt beheersen.

Hoe ziet de module eruit?

- Fasemodel: We werken in stappen:
 - Kennismakingsfase: We leren elkaar kennen en kijken samen wat je wilt leren.
 - Behandelfase: We werken aan thema's om nieuw gedrag te ontdekken.
 - Oefenfase: Je gaat oefenen met het nieuwe gedrag.
 - Afrondingsfase: Je past toe wat je hebt geleerd in je dagelijks leven.
- Methodieken:
 - Stoplichtmethode: Je leert hoe je kunt stoppen, nadenken en kiezen wat je doet.
 - GGGG-model: We gebruiken een methode om stap voor stap naar jouw gedrag te kijken en dit te verbeteren.

Groep “Omgaan met Boosheid”

- Er is een duidelijke structuur: Elke sessie heeft een duidelijk thema, zichtbaar op het whiteboard.
- Huiswerk: Je krijgt opdrachten mee om thuis te oefenen wat je hebt geleerd.

Doelgroep

Deze module is voor mensen met een licht verstandelijke beperking (IQ 50-80) die moeite hebben met het beheersen van hun impulsen. Ze hebben ook psychische of psychiatrische problemen en ervaren last van de gevolgen van impulsdoorbraken. De module is geschikt voor mannen en vrouwen tussen de 18 en 55 jaar die gemotiveerd zijn om mee te doen.

Wie kan meedoen?

- Je hebt moeite met het beheersen van je impulsen en agressie door een gebrek aan zelfcontrole.
- Je hebt een licht verstandelijke beperking (IQ 50-80).
- Je bent tussen de 18 en 55 jaar oud.
- Je wilt graag leren hoe je beter met je impulsen kunt omgaan.

Wie kan niet meedoen?

- Als je een acute psychose hebt, kun je niet deelnemen.
- Als je onder invloed bent van alcohol of drugs tijdens de sessies, kun je niet meedoen.

Doel van de module

- Je leert welke gevoelens ervoor zorgen dat je controle verliest over je impulsen.
- Je leert hoe je deze opbouw van impulsen kunt stoppen voordat het uit de hand loopt.
- Je leert gevoelens te herkennen, grip erop te krijgen en ze op een rustige manier te uiten.

Groep “Omgaan met Boosheid”

Praktische informatie

De module begint met een informatiebijeenkomst. Daarna zijn er 14 bijeenkomsten van 90 minuten. We komen 1 keer per week samen, op een afgesproken tijd. Als je meer wilt leren, kun je de module nog een keer doen met nieuwe doelen.

Locatie + Tijdstip

- Roosendaal: sportzaal Jadedijk, Jadedijk11, 4706 KP Roosendaal op dinsdag 15.15-16.45 uur of
-Halsteren: Sportzaal de Sprengel. Acaciadreef 2, 4661 AR Halsteren op dinsdag 15.15-16.45 uur

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via je casemanager of groepsleider. Zij kunnen een aanmeldformulier vinden op intranet. Deze mag ingevuld worden en gemaild worden naar: Secretariaat.fplvb.klinisch@ggzwnb.nl

Contact opnemen of vragen stellen

Emiel Fritz, psychomotorisch therapeut

T: 0164-289242 / 06 12191947

E: e.fritz@ggzwnb.nl



** Waar 'hij' staat, kan ook 'zij', 'die', 'hen' of een andere passende voornaam gelezen worden.*