

Groepsaanbod POH-GGZ in de regio

De voordelen

- Laagdrempelig
- Veilige groepssetting met ervaren trainers
- Gericht op herstel, zelfinzicht en veerkracht
- Geen verwijsbrief nodig: de patiënt meldt zich zelf aan
- Aanvulling en/of vervanging van de individuele hulpverlening
- Voor alle patiënten van de huisartspraktijken die zijn aangesloten bij de RHOGO

De groepstrainingen

	Over de training	Bijeenkomsten	Kosten
1. Slaaptraining	Verbeteren van de slaap door educatie, slaaprestrictie, slaaphygiëne en aanpakken van piekeren/gedachten	5 bijeenkomsten in Blaricum	Gratis
2. Voluit Leven - in contact met jezelf	Leren luchtiger omgaan met klachten en vrijer leven, ondanks pijn of verdriet, via acceptatie, mindfulness en anders omgaan met gedachten	6 bijeenkomsten (+1 introductie en 1 terugkom) in Hilversum	€45,-
3. Een Sterk Verhaal	Je eigen levensverhaal erkennen en verder gaan, via schrijfopdrachten, anders omgaan met tegenslagen en het maken van een persoonlijk levensboek	10 bijeenkomsten in Bussum	€45,-
4. Hoezo Perfect	Leren omgaan met de angst het niet goed te doen en milder kijken naar jezelf en anderen via, bewustwording van denkfouten, zelfzorg, zelfcompassie en het oefenen van nieuw gedrag	5 bijeenkomsten (+1 terugkom) in Hilversum	€30,-
5. Lekker werken met minder stress	Werk- of privéstress door interne en externe stressoren aanpakken door stresssignalen te herkennen, grenzen aan te geven, nee te zeggen en ademhalingsoefeningen	3 bijeenkomsten in Hilversum	Gratis
6. De rouwgroep	Krijg meer inzicht in je rouwproces, leer beter omgaan met verlies en leer stress en spanning te reguleren. Na aanmelding word je gebeld voor een intake.	8 bijeenkomsten in Hilversum	Gratis

Aanmelden en meer informatie

www.rhogo.nl/ggz-jeugd/actuele-groepsaanbod/

