

# Groepsaanbod POH-GGZ in de regio

## De voordelen

- Laagdrempelig
- Veilige groepssetting met ervaren trainers
- Gericht op herstel, zelfinzicht en veerkracht
- Geen verwijfsbrief 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
<b>1. Slaaptraining</b>	Verbeteren van de slaap door educatie, slaaprestrictie, slaaphygiëne en aanpakken van piekeren/gedachten	5 bijeenkomsten in Blaricum	Gratis
<b>2. Voluit Leven - in contact met jezelf</b>	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 en Bussum	€45,-
<b>3. Een Sterk Verhaal</b>	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,-
<b>4. Hoezo Perfect</b>	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 Blaricum	€30,-
<b>5. Werken aan (werk)-stress</b>	Werk- of privéstress door interne en externe stressoren aanpakken door stresssignalen te herkennen, grenzen aan te geven, nee te zeggen en ademhalingsoefeningen	6 bijeenkomsten in Hilversum	Gratis

**Aanmelden en meer informatie**

[www.rhogo.nl/ggz-jeugd/actuele-groepsaanbod/](http://www.rhogo.nl/ggz-jeugd/actuele-groepsaanbod/)

