



# Herstelgroep

## Deeltijdbehandeling

3 dagdelen in de week

U heeft al langere tijd last van psychische klachten, zoals somberheid of angst. Om die reden bent uitgenodigd voor de herstelgroep. Tijdens een eerste gesprek hebben we samen gekeken naar uw klachten en wat u graag wil bereiken. In deze folder leest u meer over wat u kunt verwachten van de herstelgroep.

## **Wat is de herstelgroep?**

Deze therapie vindt plaats in groepsverband, maar ieder werkt aan eigen persoonlijke doelen. Bij de start van de therapie stelt u samen met één van de behandelaren een behandelplan op, waarin deze doelen worden vastgesteld. De groep bestaat uit maximaal 8 mensen. De behandeling is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie (CGT). In deze therapie kijkt u naar hoe gebeurtenissen, gevoelens, gedachten en gedrag met elkaar te maken hebben. U onderzoekt wat uw klachten veroorzaakt en leert hoe u deze kunt veranderen. Het doel is om gedachten die niet kloppen of niet helpen, te herkennen en aan te passen.

Binnen de herstelgroep werkt u aan bewustwording van én inzicht krijgen in wat u kan helpen bij verder herstel. Dit doen we vanuit een positieve kijk op gezondheid. Dat wil zeggen dat de aandacht niet op de ziekte ligt, maar op de mens en hun veerkracht.

Tijdens de behandeling komt u drie keer per week naar onze polikliniek. Dit geeft structuur aan uw week. U doet verschillende activiteiten in een groep, zoals gesprekken, creatief bezig zijn en bewegen. Verschillende therapeuten begeleiden deze sessies.

## **Beschrijving van de therapieën**

### *Groepsgesprek*

Elke week begint met een groepsgesprek. Hier kunt u delen waar u tegenaan loopt. Het doel is om steun te vinden bij elkaar en een veilige plek te creëren om open te zijn over uw moeilijkheden.

### *Psychomotorische Therapie (PMT)*

In deze therapie werkt u met beweging en lichaams oefeningen. Dit helpt u om beter om te gaan met spanningen en emoties.

### *Activiteitenbegeleiding*

Tijdens deze sessies kunt u creatief bezig zijn met bijvoorbeeld tekenen, schilderen, sieraden maken of houtbewerking. Dit kan helpen om nieuwe hobby's te ontdekken en kan bijdragen aan uw zelfvertrouwen en herstel.

### *CGT*

Door middel van gerichte oefeningen leert u hoe uw gedachten invloed hebben op uw emoties en gedrag. U leert helpende gedachten te formuleren en krijgt zodoende meer grip op negatieve patronen in uw leven.

### *Beeldende Therapie*

Bij beeldende therapie gebruikt u materialen zoals klei of verf om gevoelens en gedachten te onderzoeken, zonder te praten. Dit helpt u om op een andere manier aan uw herstel te werken.

### *Doelengroep*

In deze groep stelt u elke week een doel dat past bij uw behandeling. We bespreken samen welke stappen u kunt zetten om dit doel te bereiken. U oefent nieuw gedrag dat u helpt om vooruitgang te boeken.

### *Systeemtherapie*

Het kan belangrijk zijn om te bekijken hoe mensen in uw omgeving uw herstel beïnvloeden. Daarom heeft u samen met een belangrijke naaste minimaal één gesprek met de systeemtherapeut.

## **Duur van de behandeling en evaluaties**

De behandeling duurt zes maanden. We evalueren uw behandeling op vaste momenten tijdens en na afloop van het programma. Om de therapie optimaal te laten slagen, is het belangrijk dat u alle bijeenkomsten aanwezig bent.

**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-02306-NL 08-04-2025