



## In de put, uit de put

### *Informatie voor cliënten*

Iedereen voelt zich wel eens terneergeslagen 'down' of 'ziet het even niet meer zo zitten'. Bijvoorbeeld wanneer er iets onplezierigs gebeurt, bij een conflict, een tegenslag of ziekte.

Meestal verdwijnt zo'n sombere stemming na verloop van tijd. Soms lukt het echter niet om het gevoel van somberheid te verdrijven en lijkt alles kleurloos. U kunt dan weinig zin hebben om iets te ondernemen of u kunt minder genieten van dingen. Ook kan het zijn dat u last krijgt van slaap- en/of eetproblemen, moeheid of schuldgevoelens.

Om hier iets aan te doen, bieden wij de groep: 'in de put uit de put' aan. In deze groepstherapie kunt u leren uw sombere gevoelens te overwinnen.

### ***Voor wie is 'in de put uit de put' bedoeld?***

'In de put uit de put' is bedoeld voor volwassenen vanaf 18 jaar die last hebben van lichte tot matige depressieve klachten (somberheid) en die actief willen leren hoe ze hiermee om kunnen gaan.

### ***Doel***

In de sessies richten we ons op het vergroten van inzicht in de depressieve klachten en het leren van vaardigheden om beter met de klachten om te gaan. Het doel is de neerwaartse spiraal van somberheid en depressieve klachten te doorbreken.

### ***Opzet***

Het gaat in de sessies niet over uw jeugd of diepste innerlijk. Er wordt uitgegaan van de situatie zoals deze nu is. Er wordt gewerkt met een map en huiswerkopdrachten.

### ***Zelfwerkzaamheid***

'In de put uit de put' heeft alleen resultaat als u zelf hard aan het werk gaat met wat u in de training leert. Alleen aanwezig zijn is niet voldoende. Gezien de opbouw is het wel belangrijk om iedere bijeenkomst aanwezig te zijn. U krijgt huiswerkopdrachten, maar het uitvoeren daarvan blijft uw eigen verantwoordelijkheid.

### ***Waarom in een groep?***

Eén van de belangrijkste kenmerken van een groep is dat mensen met ongeveer dezelfde problematiek zich in elkaar zullen herkennen. Dit geeft de mogelijkheid om waardevolle zaken over uzelf te leren. Zo kunt u mogelijk uw eigen gevoelens en reacties beter leren begrijpen. Tevens is het gevoel niet de enige te zijn met deze problematiek en het kunnen delen van ervaringen met elkaar erg belangrijk. Het kan u helpen om met moeilijke zaken aan de slag te gaan. Bovendien krijgt u de gelegenheid om d.m.v. rollenspellen daadwerkelijk te oefenen met de besproken onderwerpen.



### **Het intakegesprek**

U kunt zich aanmelden bij ons secretariaat en uw belangstelling voor deze groep noemen. U ontvangt dan verdere praktijkinformatie en u krijgt een uitnodiging voor een intakegesprek. Tijdens deze intake zal een van de psychologen samen met u kijken of u inderdaad in aanmerking komt voor deelname aan de groep en samen met u doornemen wat uw leerdoelen zijn. Verder kunt u tijdens deze intake uw eventuele vragen stellen.

### **Regels en afspraken**

1. De kosten voor deze therapievorm vallen onder de vergoedingsregeling van Mentaal Beter Cure, waar onze praktijk door is gecontracteerd. Dit betekent dat er geen kosten voor u in rekening worden gebracht. Wel kan het wettelijk eigen risico door de zorgverzekering worden verrekend met u als er nog geen zorgconsumptie geweest is het afgelopen jaar.
2. Wij verstrekken, zonder uw toestemming, geen informatie aan derden. Het is voor ons gebruikelijk om de huisarts kort te informeren over deelname en afronding van de groep. Soms kan het zinvol zijn om te overleggen met de huisarts. U ontvangt daarvoor van ons een formulier waarop u ons toestemming geeft voor het inwinnen/verstrekken van informatie. Wanneer u rapportage bezwaarlijk vindt, doen wij dit uiteraard niet! Verder hebben wij een verwijsbrief nodig van uw huisarts.
3. Geheimhoudingsplicht: persoonlijke informatie van deelnemers van de groepen wordt niet buiten de bijeenkomsten besproken. Het is belangrijk voor de groep dat de deelnemers zich veilig voelen en open kunnen praten.
4. Etenswaars, koffie en thee zijn niet toegestaan in de groepsruimte.
5. In principe wordt verdere deelname aan de groep uitgesloten wanneer een deelnemer te veel, (meer dan 2 bijeenkomsten), bijeenkomsten mist. Vanzelfsprekend wordt dit tijdig besproken en vindt er onderling overleg plaats.
6. Deelname is niet geschikt voor cliënten met verstandelijke handicaps en psychiatrische problematiek

### **Praktische informatie**

Voor meer informatie over deze training kunt u contact opnemen met één van de praktijkassistentes of uw eigen therapeut als u al bij onze praktijk in behandeling bent.

Aantal bijeenkomsten: 7 (wekelijkse) bijeenkomsten op **woensdagmiddag van 15.00 – 16.30 uur**

Aanvang: Per jaar wordt gestreefd tweemaal een groep te starten

Plaats: Psychologenpraktijk Bleijenberg-Derks, praktijklocatie in De Lunette, Coehoornsingel 3 te Zutphen

Psychologen: Yvonne Deen & Aukje Bootsma

**Opgave via secretariaat van de praktijk: 0313-416100**