

PSYCHO-EDUCATIE bijeenkomsten

Wat is psycho-educatie?

Psycho-educatie is voorlichting over bepaalde klachten en hoe u daarmee om gaat. Het psycho-educatieaanbod van PsyMens is niet gericht op een specifieke stoornis, maar op veel voorkomende klachten en problemen.

Waarom psycho-educatie?

PsyMens biedt sinds enige tijd verschillende psycho-educatie modules. Tijdens de psycho-educatie bijeenkomsten krijgt u algemene informatie over veel voorkomende klachten en worden handvatten aangereikt zodat u alvast zelf met uw klacht(en) aan de slag kunt gaan voordat uw behandeling start. In deze leaflet leest u meer over ons aanbod.

Voor wie?

De psycho-educatie is voor iedereen die bij PsyMens op de wachtlijst staat en zelf alvast aan zijn of haar klachten wil werken voordat de behandeling start.

Psycho-educatie bij PsyMens

Onze psycho-educatie modules zijn laagdrempelig en tijdens de bijeenkomsten is ruimte voor het stellen van vragen. De bijeenkomst wordt begeleid door twee ervaren psychologen/psychotherapeuten en gegeven in groepen van maximaal 25 personen. De duur van de bijeenkomst is circa 2,5 uur. Bij elke module ontvangen de deelnemers een werkboek, zodat u de informatie thuis terug kunt lezen. Het werkboek bevat daarnaast ook oefeningen en geeft u handvatten om beter om te kunnen gaan met bepaalde klachten. In alle modules wordt aandacht besteed aan persoonlijke doelen die u op dat gebied wilt bereiken. Met deze doelen kunt u vervolgens zelf alvast een start maken, maar u kunt ze ook meenemen naar de intake.

Aanmelden en informatie

Elke psycho-educatie module wordt meerdere keren per jaar gegeven. Deelname wordt door elke zorgverzekeraar vergoed. Op het traject bij PsyMens is uw Eigen Risico van toepassing.

Het aanbod van PsyMens

Bij PsyMens zijn we volop bezig om het psycho-educatie aanbod uit te breiden en aan te laten sluiten op de wensen van onze patiënten.

Het huidige aanbod bestaat uit de volgende modules:

- Depressieve stemming
- Beter slapen
- Omgaan met angsten
- Verbeteren van zelfbeeld

Depressieve stemming

Deze psycho-educatie is gericht op mensen die last hebben van een depressieve stemming. Zo wordt er in gegaan op klachten binnen verschillende levensgebieden en hoe u hiermee om kunt gaan. Denk bijvoorbeeld aan klachten op sociaal maatschappelijk of lichamenlijk gebied. U leert ook stil te staan bij uw eigen gedachten, uw stemming en welke activiteiten u doet in relatie tot uw stemming.

Beter slapen

De beter slapen psycho-educatie module is gericht op mensen die problemen hebben met slapen. Aan bod komt o.a. wat slaap met u doet, hoe slaapproblemen ontstaan en wat u kunt doen als u niet kunt slapen. Daarnaast geeft het u inzicht in uw eigen slaappatroon en slaapgewoonten en wat u zelf kunt doen om beter te kunnen slapen.

Omgaan met angsten

Deze module is voor iedereen die op een bepaalde manier belemmerd wordt door angst(en) en deze graag wil verminderen. Er wordt zoal stil gestaan bij de functies van angst, de problemen en klachten die samenhangen met angst en de instandhouding van angst. U leert inzicht te krijgen in de relatie tussen gebeurtenis, gedachten, gevoelens en gedrag en krijgt handvatten aangereikt hoe u beter kunt omgaan met angst.

Verbeteren van zelfbeeld

De module verbeteren van zelfbeeld is geschikt voor iedereen die zichzelf meer wil leren waarderen. Er wordt aandacht besteed aan de oorzaken en gevolgen van een laag zelfbeeld, de invloed van sociale media en perfectionisme. Daarnaast worden handvatten en oefeningen aangereikt waarmee u uw zelfbeeld kunt verbeteren.

Secretariaat PsyMens

Pelmolenlaan 12-14
3447GW Woerden

Tel: 030 251 57 90
Mail: secretariaat@psymens.nl
www.psymens.nl