

Forensische Psychiatrie

Menukaart

Voor je ligt de menukaart van bureau 't Roer, waarin al onze trainingen vermeld worden. Trainingen geven je kennis en vaardigheden waardoor je meer grip ervaart op je eigen leven en het roer weer in eigen hand krijgt en zelf de koers kan bepalen.

Kijk gerust of er wat voor je bij zit en neem in je achterhoofd mee dat er verschillende combinaties mogelijk zijn en we soms ook de mogelijkheid hebben om het aan je persoonlijke wensen aan te passen. Bij de meeste gerechten geldt dat ze het best tot hun recht komen wanneer ze met meerdere personen gebruikt worden. Per persoon een gerecht nemen behoort wel tot de mogelijkheden. Bestellen gaat altijd via je regiebehandelaar, welke misschien ook nog goede suggesties voor je heeft.

VOORGERECHTEN

Psycho-educatie verslaving

Het gebruik van middelen of verslavende handelingen is een ingewikkeld verschijnsel dat kan leiden tot misbruik of verslaving. We staan stil bij allerlei onderwerpen die hiermee te maken hebben, dit door filmpjes, ervaringen uitwisselen, leerstof etc. Doel van deze groep is om meer bewust bezig te gaan met welke rol middelen gespeeld hebben in je leven.

Duur: 7 bijeenkomsten

G-training

In deze training werk je met het G-schema. Dit schema geeft je meer grip op jouw gedachten, gevoelens en gedrag. Je leert feiten en interpretaties van elkaar te onderscheiden.

Duur: 5 bijeenkomsten

HOOFDGERECHTEN

Verdiepingsgroep verslaving

Na het afronden van de psycho-educatiegroep verslaving is er de mogelijkheid om in groepsverband onderwerpen meer persoonlijk uit te diepen. Met behulp van huiswerkopdrachten stel je een terugvalpreventieplan (TVP) op die ondersteuning biedt in het grip krijgen of controle houden over middelengebruik of ander verslavend gedrag.

Duur: 8 bijeenkomsten van 2 blokken

VERS

De VERS is een vaardigheidstraining voor mensen die zich herkennen in het moeilijk kunnen reguleren van emoties. Voor hun gevoel overkomen emoties hun en ervaren ze geen of weinig grip hierop. Deze training leert je technieken en vaardigheden aan om je eigen opbouw van emoties te herkennen en wat je zelf en de ander kan doen om hier grip op te krijgen.

Duur: 10 bijeenkomsten van 2 blokken

Gedachten uitpluizen

Hierbij gaat het om het uitpluizen van overtuigingen die je kunt hebben over je belevingen en die een negatieve impact hebben op je gedrag. Dit kan bijvoorbeeld achterdocht zijn of angst die je belemmert om gezonde stappen te zetten. Met behulp van opdracht formulieren word je ondersteund in het gedachten uitpluizen.

Duur: 10 bijeenkomsten

COMET training

Deze training helpt je om je onterechte negatieve zelfbeeld te corrigeren, dit door meer nadruk te leggen op de positieve eigenschappen. Met verschillende oefeningen worden de positieve eigenschappen versterkt zodat ze meer tegenwicht kunnen bieden aan dominante negatieve zelfopvattingen.

Duur: 8/12 bijeenkomsten

Liberman: Omgaan met anti psychotische medicatie

In deze module leer je alles wat je over je medicatiegebruik moet weten. Hoe je je medicijnen moet innemen bijvoorbeeld, maar ook welke bijwerkingen er kunnen optreden en wat je kunt doen als je daar last van krijgt.

Duur: 16 bijeenkomsten

Liberman: Omgaan met psychotische symptomen

In deze module leer je om te gaan met psychotische symptomen. Hoe kun je je symptomen snel herkennen en hoe houd je deze dan onder controle? We leren vaardigheden aan om je te helpen een terugval te voorkomen, zodat je zo zelfstandig mogelijk kan leven.

Duur: 16 bijeenkomsten

Liberman: Omgaan met vrije tijd

In deze module leer je manieren voor omgaan met je vrije tijd. Leuke en zinvolle activiteiten vinden en volhouden en contact leggen met anderen zijn zaken die aan bod komen. Ook gaan we veel oefenen, dat betekent dat activiteiten samen ondernemen een vast onderdeel van deze training is.

Duur: 16 bijeenkomsten

Liberman: Omgaan met verslaving

Deze module helpt je om Nee te zeggen tegen drugs en alcohol en Ja te zeggen tegen gezonde genoegens. We gaan eerst bezig met theorie rondom verslaving en daarna aan de gang met het aanleren van vaardigheden zoals nee zeggen en hulp vragen hierin. Het eindproduct van deze training is het maken van een SOS kaart welke met je trainer en coach besproken gaat worden.

Duur: 16 bijeenkomsten

Liberman: Omgaan met sociale relaties en intimiteit

Deze module bestaat uit twee delen. In deel 1 leer je de vaardigheden om sociale contacten aan te gaan en te onderhouden. In deel 2 leer je hoe je meer intieme relaties aan kunt gaan en onderhouden. Beiden kunnen onafhankelijk van elkaar worden gevolgd.

Duur: 16 bijeenkomsten

Sociale vaardigheidstraining

Een training waarbij je leert om op een goede manier (assertief) op te komen voor je eigen belangen. Dit zonder agressief te worden of sub assertief te zijn. We doen dit door theorie door te nemen, vaardigheden te oefenen en huiswerkopdrachten te maken. Zo worden sociale vaardigheden vergroot, krijg je gedragsalternatieven aangeboden en krijg je meer vertrouwen in jezelf.

Duur: 16 bijeenkomsten

VRIS: Vriendschap, relaties, intimiteit en seksualiteit

In deze training wordt er stilgestaan bij de hierboven genoemde begrippen. Doel van de training is om je meer bewust te worden van hoe je het altijd gedaan hebt en misschien niet gekregen hebt hierin wat je graag wilde. We kijken vooruit naar wat je nodig hebt om straks gezonde relaties te kunnen opbouwen en vasthouden.

Duur: 18 bijeenkomsten



BIJGERECHTEN

Stoppen met roken

Een gerichte training die je helpt bij je keuze om te willen stoppen met roken, welke gegeven wordt door de somatische verpleegkundigen. Dit gaat in samenwerking met de arts voor eventueel ondersteunende medicatie. Er wordt gewerkt aan de hand van een werkboek Mindfulness.

Health for you

Hierbij leer je alles wat je moet weten om een gezonde levensstijl op te bouwen en vast te houden. Er wordt aandacht besteed aan voeding en ook aan bewegen. Dit betekent ook dat gezonde gerechten samen maken een onderdeel van deze training is.

Budgetteringscursus

Je financiën bijhouden is een lastige en soms een vervelende klus. Ook kan het zijn dat je schulden of leningen hebt die moeten worden afgelost. In deze cursus leer je in groepsverband hoe je beter je financiën kunt beheren om zo te voorkomen in (grotere) financiële problemen te komen.

Duur: 10 bijeenkomsten

Mindfulness

Mindfulness gaat over de kunst om aanwezig te zijn in het hier en nu. Waar je aandacht is, daar ben je. Door vaker je aandacht te sturen, leer je afstand te nemen van de spinsels in je hoofd. Je kunt je beter concentreren, je ontspant gemakkelijker. De geest wordt rustiger. Om dat te bereiken moet je wel bereid zijn om ook te oefenen buiten de sessies om.

Duur: 8 bijeenkomsten

NAGERECHTEN

Terugkomdagen

Bij verscheidene trainingen word je naderhand nog eens uitgenodigd. We kijken dan of het je gelukt is om het geleerde ook na de training vast te houden. Mocht dit lastig zijn geweest dan kijken we samen wat je hierbij eventueel nog nodig hebt.

Volhoudengroep

Een lotgenotengroep voor mensen die het stoppen met gebruik willen volhouden. Eenmaal per 14 dagen komen we bij elkaar en bespreken waar een ieder tegenaan gelopen is. Hierover wordt niet gerapporteerd.

Deze groep is doorlopend beschikbaar.

Informatie

Heeft u vragen? Neem contact op met het:

Forensisch Aanmeld- en Informatiecentrum

T (0592) 33 46 26

F (0592) 33 46 03

Buiten kantooruren T (0592) 33 46 00

Voor meer informatie kunt u ook onze website raadplegen:

<https://forensischepsychiatrie.ggzdrenthe.nl>