

# Een eerste stap in mijn goede richting

Groepsbehandeling positieve gezondheid in Medisch Centrum Molenstraat

8 bijeenkomsten in 13 weken: 9/4, 16/4, 30/4, 14/5, 28/5, 4/6, 25/6 en 9/7

Woensdagmiddag 15:00 - 16:30

Op de tweede verdieping van Medisch Centrum Molenstraat

Door: Lidian Lulaj en Henk Bosselaar, POH-GGZ

Iedereen heeft wel eens een periode dat je minder lekker in je vel zit. Je voelt je eenzaam, piekert, slaapt slecht, hebt het gevoel dat het even allemaal te veel is, je komt tot niks. Het kan van alles zijn. Je voelt je gewoon niet tevreden en niet blij. Vaak zijn er bepaalde gebeurtenissen die hier mee te maken hebben. Soms weet je niet waar het vandaan komt. Het wil gewoon even niet vlotten. En je zou wel een steuntje in de rug willen krijgen om hieruit te komen. Om de draad van het leven weer op te pakken.

Voor mensen die zich herkennen in bovenstaande beschrijving start op 9 april de groepsbehandeling 'Een eerste stap in mijn goede richting'. Tijdens 8 bijeenkomsten in 13 weken worden thema's besproken zoals piekeren, ontspannen, omgaan met emoties en nog meer. Als rode draad wordt wekelijks aandacht besteed aan persoonlijke stapjes die deelnemers zetten om blijer te worden en meer tevreden. Dit is gebaseerd op 'positieve gezondheid'. De deelnemers helpen elkaar om werkelijk aan de slag te gaan en veranderingen vol te houden.

Wanneer u mee wilt doen aan het groepsprogramma, krijgt u eerst een intakegesprek met de POH-GGZ om te beoordelen of de verwijzing passend is en te bespreken wat u doelen en wensen zijn. Na 13 weken wordt het programma afgesloten met een individuele outtake en evaluatie.

We kijken uit naar uw komst.

Lidian Lulaj, POH-GGZ

Henk Bosselaar, POH-GGZ

Mede namens de huisartsen van Medisch Centrum Molenstraat