

Weer Thuis - cursus voor ouderen

(Weer) Thuis

Na een opname kan het lastig zijn om de draad thuis weer op te pakken. Alles weer zelf doen, dat kan in het begin moeilijk zijn. Ook kunt u, na een periode waarin het thuis heel goed ging, een terugslag hebben. De cursus (Weer) Thuis biedt handvatten voor de eerste periode na een ontslag uit de kliniek, of na een terugslag. Daarnaast is er extra aandacht voor de momenten dat het lastig is om alle goede voornemens in de praktijk te brengen.

In de cursus leert u:

- Op een positieve manier naar uzelf te kijken.
- Rust in uzelf te vinden bij spanningsklachten.
- Om te gaan met stemmingsklachten.
- Om te gaan met slaapproblemen.
- Contacten met anderen te leggen en deze te onderhouden.

Zo nodig:

- Hoofd- en bijzaken van elkaar te onderscheiden.
- Uw impulsen te beheersen.

Oftewel: u leert u weer thuis te voelen in uw eigen huis.

In de cursus wordt gewerkt vanuit de principes van de cliëntgerichte therapie. Dat betekent dat uw vraag centraal staat.

Doel van de cursus

U prettig voelen in uw eigen huis of woonruimte.

Voor wie?

De cursus is voor ouderen die na een opnameperiode of een terugslag hun leven (weer) zelf vorm willen geven.

Werkwijze

Het aanbod wordt zoveel mogelijk afgestemd op de voorkeuren van de deelnemers.

Voorbeelden van de mogelijkheden:

- Uitbuiten en versterken van talenten (zelfkennis)
- Ontspanningsoefeningen
- Coping strategie training (omgaan met stress)

- Expressie en communicatie oefeningen (sociale vaardigheden)
- Beeldend werk

De cursus kan zowel in groepsverband als individueel gevolgd worden.

Kennismaken

Na aanmelding via uw behandelaar wordt u uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. In dit gesprek krijgt u uitleg over de cursus, kunt u uw eigen situatie toelichten en bepalen we samen of de cursus bij u past.

Praktische informatie

- Voor deze cursus is een verwijzing van uw behandelaar nodig.
- De cursus bestaat in overleg uit 8 á 10 bijeenkomsten van 1 uur.
- De bijeenkomsten vinden overdag plaats aan de Eerdelaan 45, Zwolle.
- De definitieve data en tijden worden zoveel mogelijk in overleg gepland.

Contact en aanmelden

Neem voor meer informatie en voor het aanmelden contact op met uw behandelaar.

Dimence
Eerdelaan 45
8043 RR Zwolle