

Groepsaanbod: preventie voor terugval in middelenmisbruik (functie 3, behandeling)

Beste Deelnemer,

Even inleiden

Een groep biedt via bespreking van gemeenschappelijk ervaren lastigheden of levensvragen een bijkomende ondersteuning voor het psychisch welzijn. Je bent niet alleen met je zorgen, je kan leren van anderen en adviezen geven vanuit je eigen ervaring.

Johan leven en Ria Winnen begeleiden de groepsleden en de groep en vertrekken hierbij steeds vanuit de vragen van de deelnemers. Zij versterken het ondersteunend groepsproces vanuit hun professionele achtergrond. Zie www.psycholoog-landen.be
Ongeveer om de twee maanden start er een nieuwe groep.

Verduidelijking van het thema

Hoe voorkom je terugval in gebruik van middelen

Mensen bouwen doorheen hun leven een persoonlijke manier van reageren op. Deze geëigende wijze van reageren verwerven we via opvoeding en allerlei ervaringen in de levensloop. Onze hersenen worden in feite geprogrammeerd om eerder automatisch op deze vertrouwde wijze te reageren.

Het gebruik van middelen zoals medicatie, alcohol, soft-en hard drugs houden verband met automatische reactiepatronen. Mensen met gevoeligheid voor terugval in deze klachten kunnen via deze groepsessies steun en inzichten verwerven in nefaste reactiepatronen (in denken, voelen en doen), die aanleiding kunnen geven tot terugval in middelenmisbruik. Na een periode van herstel of bij een voornemen tot herstel blijft het soms moeilijk om de bereikte of gewenste verandering aan te houden.

Het is nuttig om na te gaan hoe het komt dat we zo verknocht kunnen zijn aan onze ondermijnende gewoonten. In groep exploreren we deze patronen en ervaren we samen hoe snel onze reactiepatronen ons gedrag beïnvloeden, inclusief onze gevoelens en gedachten.

In het verlengde van deze exploratie gaan we na op welke wijze de deelnemers het roer kunnen omgooien of het bereikte herstel kunnen behouden. We oefenen hierbij via bespreking van concrete voorbeelden die zich voordoen in het dagelijks leven.

Toepassing van dit thema in de praktijk

Als we inzicht verwerven in onze ondermijnende reactiepatronen en in staat zijn om hierin een goede en gepaste verandering aan te brengen of te behouden dan is dat van nut op verschillende levensdomeinen:

- In de partnerrelatie
- Tijdens opvoedingsmomenten met je kinderen
- In het begrenzen van invloed of bemoeienissen door anderen in uw leven
- In de omgang met vrienden en kennissen
- In de omgang met collega's op het werk
- In discussies of overleg met personen die je iets schuldig zijn
- In moeilijke onderhandelingen die zich in het leven kunnen voordoen.
- In het overleg met artsen en hulpverleners
- In het omgaan met traumatische ervaringen of ernstige levensgebeurtenissen
- ...

Hoe begeleiden we de groep?

We zorgen ervoor dat iedereen zich veilig kan voelen. We begeleiden de groep in de door jullie aangebrachte thema's en bieden, in overleg met jullie, gepaste adviezen en ondersteuning. We nemen tijdens de sessie van twee uur ook even tijd om te pauzeren. We zorgen ervoor dat iedereen in de loop van de sessies voldoende aan bod kan komen.

Wat is de financiële bijdrage van de deelnemers.

De groepsbegeleiders worden vergoed door het RIZIV. De deelnemers betalen 2,5 euro per sessie. We regelen dit bij aanvang van een reeks van zes sessies.

Hoe spreken we verder af?

Als je besluit om deel te nemen aan deze groepssessies, laat het ons meteen weten. Dit is belangrijk omdat het aantal inschrijvingen beperkt is tot 6 personen.

We plannen de sessies op donderdagavonden, telkens van 18:00 u tot 20:00 u.

Als je graag deelneemt en niet kan deelnemen omdat de data en het uur je niet passen, laat het eveneens weten. Misschien kunnen we bij een volgende gelegenheid hiermee rekening houden.

Heb je interesse? Wil je nog meer weten over dit aanbod, twijfel je nog? ...Neem dan gerust contact!

Vriendelijke groeten,
Ria Winnen en Johan leven

GSM Johan: 0485/938223

GSM Ria: 0496/663995