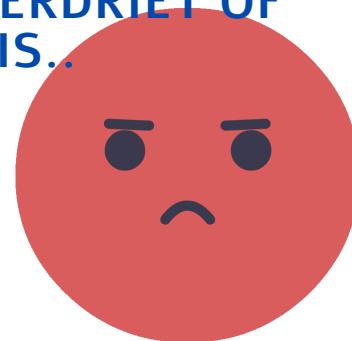


HET IS NORMAAL OM JE VERWARD, BANG, VERDRIET OF BOOS TE VOELEN TIJDENS EEN CRISIS..



PRAAT EROVER!

Online support groep: veerkracht in coronatijd.

Momenteel leven we in een bijzondere stressvolle tijd: door de corona crisis is onze normale leven ernstig verstoord. Aan de ene kant roept het snel verspreidende virus angst en onzekerheid bij ons op: zorgen om onze eigen gezondheid of die van onze naasten, zorgen om de gevolgen voor opleidingen, ons werk, de economie. Aan de andere kant worden we geconfronteerd met maatregelen die onze vrijheid inperken. Noodzakelijk, maar we zijn het niet gewend en er zeker niet op voorbereid. Dingen die vanzelfsprekend waren, een kop koffie bij je buurvrouw, je oude moeder een knuffel geven, met je vrienden afspreken, sporten bij je club, is opeens allemaal niet meer mogelijk. Het is nodig en het is tijdelijk, maar het vraagt veel van ons, en we zijn hier niet op voorbereid.

Dit alles bij elkaar laat niemand koud.

Maar voor sommige mensen komt dit bovenop moeilijkheden die er al waren. Bestaande psychische of relationele moeilijkheden worden uitvergroot onder deze druk. Dat is een normale reactie, op een abnormale situatie. Om elkaar wat te kunnen ondersteunen hierin organiseren we twee keer per week een groepsbijeenkomst voor onze cliënten. Onder professionele begeleiding staan we stil bij de impact die de coronacrisis op je heeft, en hoe je ermee kan omgaan. We weten dat delen met elkaar en je verbonden voelen met andere mensen in ieder mensenleven een noodzakelijke behoefte is. En juist nu, nu we meer afgesneden zijn van anderen, is het extra belangrijk daar goed zorg voor te dragen. Deze groepsbijeenkomsten kunnen daar aan bijdragen.

Doel van de groepsbijeenkomsten

- Vergroten van veerkracht en draagkracht ten tijde van de coronacrisis.
- Voorkomen van (toename) psychische klachten.
- Bevorderen van algemeen welzijn
- Toename gevoel van controle
- Ondersteunen van zelfvertrouwen
- Versterken gevoel van autonomie
- Bevorderen van sociale interacties



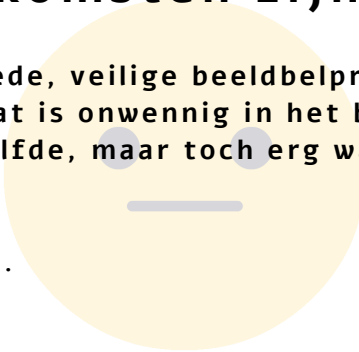
De groepsbijeenkomsten zijn online.

Kan dat? Jazeker, er zijn goede, veilige beeldbelprogramma's waarmee je met een hele groep in gesprek kan zijn. Dat is onwennig in het begin, maar al heel snel voelt dat vertrouwd. Het is niet hetzelfde, maar toch erg waardevol, is de ervaring.

We starten met 2 groepen:

dinsdagmiddag van 16-17 uur.

vrijdagochtend van 9-10 uur



Ik wil meedoen, wat moet ik doen?

Zou je graag deel willen nemen? Laat het je hulpverlener van Raadthuys weten. De groep komt niet in plaats van je therapie, het is een extra steuntje in de rug. Je hebt een (stabiele) internetverbinding nodig, en een laptop/pc met camera en microfoon, op een plek waar je tijdens de sessie niet gestoord kan worden. We werken met het programma Zoom wat je eenmalig moet installeren, dat werkt eenvoudig en we helpen je daar uiteraard bij.

