

met ggz

de kortste lijn naar herstel



Uitstroomgroep

Voor wie is deze groep bedoeld?

Deze uitstroomgroep is bedoeld voor cliënten die hun behandeling bijna hebben afgerond en zich voorbereiden op het zelfstandig verdergaan. Het is vooral nuttig voor mensen die:

- Zich zorgen maken over een mogelijke terugval in oude patronen en klachten.
- Moeite hebben met het loslaten van de behandeling en de steun van hun behandelaars.
- Op zoek zijn naar manieren om hun leven vorm te geven met aandacht voor hun sterke punten en kwetsbaarheden.

Als je jezelf herkent in deze beschrijving, kan de uitstroomgroep je helpen om met vertrouwen de volgende stap te zetten. Als je wilt deelnemen kan je dit met je behandelaar bespreken.

Informatie over de uitstroomfase

De uitstroomfase is een belangrijk onderdeel van je behandeltraject. Het markeert het einde van je behandeling en kan soms uitdagend zijn. Je hebt een sterke band opgebouwd met je behandelaars en het idee om de behandeling los te laten kan angst oproepen. Misschien ben je bang voor een terugval in oude klachten en patronen.

met ggz

de kortste lijn naar herstel



Tijdens deze fase maak je de balans op van je harde werk en de vooruitgang die je hebt geboekt. Het is normaal om gemengde gevoelens te hebben; niet alle resultaten zijn altijd zoals gehoopt. Soms blijven bepaalde klachten bestaan door factoren in je omgeving of hardnekkige patronen die moeilijk te veranderen zijn. Over het algemeen blijft er een zekere kwetsbaarheid voor klachten bestaan.

Deze fase begint meestal wanneer er in de behandeling geen nieuwe dingen meer geleerd worden, maar de focus ligt op het oefenen en herhalen van nieuw geleerde vaardigheden. Dit helpt om het geleerde te integreren, uit te breiden en toe te passen in je dagelijks leven. Het is ook de fase waarin je vertrouwen opdoet in de nieuwe vaardigheden die je hebt geleerd, vergelijkbaar met het opdoen van rijervaring na het behalen van je rijbewijs. Zo zien we dat de vaardigheden die je hebt geleerd in de behandeling, nog verder verbeteren na het afronden ervan.

In de uitstroomfase werk je aan het vormgeven van je leven, rekening houdend met je sterke punten en kwetsbaarheden. Je gaat concreet aan de slag met terugvalpreventie, vaak in de vorm van een terugvalpreventieplan, om terugval te herkennen en actief aan te pakken. Daarnaast denk je na over hoe je jezelf na de behandeling verder kunt blijven ontwikkelen en welke andere hulpbronnen er zijn als je er zelf even niet meer uit komt of voor extra ondersteuning.

Structuur van de groep

De uitstroomgroep bestaat uit 3 bijeenkomsten van 90 minuten. Tussen elke bijeenkomst zit 3 weken tot een maand, zodat je ook thuis zelf aan de slag kunt gaan met de geleerde vaardigheden. Deze opzet biedt voldoende tijd om het geleerde te integreren in je dagelijks leven en om eventuele vragen of uitdagingen te bespreken tijdens de volgende bijeenkomst.