

Fit op Weg

De start van psychologische behandeling

The logo for APareeGGZ features the text 'APareeGGZ' in a bold, sans-serif font. The 'A' is orange, 'P' is red, and 'areeGGZ' is red. The text is centered between two horizontal lines: a thin orange line above and a thin red line below. There are also two thin green lines, one above and one below the orange line.

APareeGGZ

Ambulante Instelling voor Geestelijke Gezondheidszorg

Fit op Weg

Bij de Fit op Weg groep van APareeGGZ starten we, voordat de psychologische behandeling begint, met leefstijl-thema's.

Leefstijl-thema's kunnen namelijk psychische klachten (deels) veroorzaken, in stand houden of verergeren. Tijdens de hierop volgende psychologische behandeling kunnen we gebruikmaken van wat er in de Fit op Weg groep is behandeld.

Doel

De Fit op Weg groep geeft je een goede basis en voorbereiding voor de psychologische behandeling, én zorgt voor een kortere wachttijd. Je leert persoonlijke doelen te stellen en hieraan te werken, naar jezelf te kijken en een start te maken met het ontwikkelen van een gezondere leefstijl.

Hoe ziet het eruit?

Tijdens de groepsbijeenkomsten worden je allerlei handvaten aangereikt voor een gezondere leefstijl en mentale fitheid.

Structuur

De Fit op Weg groep bestaat uit zes bijeenkomsten, waarbij je steeds één van de zes leefstijl-thema's doorloopt. Het is een open groep, wat betekent dat je op ieder moment bij ieder thema kan aansluiten. Er zijn maximaal 8 deelnemers en de groep wordt begeleid door 2 behandelaren. De bijeenkomsten vinden om de week plaats. Er wordt telefonisch contact met je opgenomen, waarbij de precieze data en tijden met je worden gedeeld. Je kunt tijdens dit gesprek vragen stellen of bijzonderheden bespreken.

Contact informatie

T 010 452 5545

E secretariaat@apareeggz.nl

Locatie

APareeGGZ

K.P. van der Mandelelaan 90

3062 MB Rotterdam

Trias I -gebouw / begane grond

'No show' beleid

Ben je verhinderd voor je afspraak? Laat ons dit uiterlijk 48 uur van te voren weten. Zo kunnen wij op de vrijgekomen plek iemand anders uitnodigen.

Tot 48 uur van tevoren kun je kosteloos je afspraak afzeggen of verzetten.

Wanneer je je afspraak niet op tijd hebt afgemeld of zonder bericht niet op de afspraak bent verschenen, zullen wij €150,- in rekening brengen, tenzij er sprake is van overmacht of onvoorziene omstandigheden.

In totaal mag je maximaal twee groepsbijeenkomsten missen met geldige reden volgens dit no-show beleid, anders stop je met de groep en wordt bij de evaluatie besproken of de behandeling nog doorgang kan vinden.

Opbouw bijeenkomsten

Alle bijeenkomsten hebben een vaste opbouw. We starten met een kennismaking, daarna bespreken we de door jou zelf opgestelde doelen van de vorige bijeenkomst. Als dit je eerste bijeenkomst is, stel je jouw eerste doelen aan het eind van deze bijeenkomst op. Nu volgt het eerste 'beweegmoment' (een korte oefening om weer nieuwe energie te krijgen voor het volgende onderdeel). Vervolgens gaan we aan de slag met één van de leefstijl-thema's. Dan is er opnieuw een kort 'beweegmoment'. Afsluitend stel je nieuwe doelen op voor de volgende bijeenkomst.

Leefstijl-thema's

De leefstijl-thema's die aan bod komen:

- Ontspanning
- Energiemanagement
- Voeding
- Beweging
- Slaap
- Sociale contacten

