Therapiegroep voor psychische klachten door tinnitus

Heb je last van suizende, brommende of piepende geluiden in je oor? Het geluid is van buitenaf door anderen niet waarneembaar en daardoor is er nogal eens onbegrip van de omgeving. Iemand die er last van heeft, probeert soms uit alle macht controle over dit geluid te krijgen, maar merkt dat het niet lukt. Eenzaamheid, boosheid, wanhoop, verdriet en/of slaapproblemen kunnen dan gevolgen zijn.

Onze therapiegroep biedt ondersteuning, inzicht en handvatten om beter met deze klachten te leren leven. De therapiegroep is bedoeld voor mensen met psychische klachten als gevolg van tinnitus. In de groep leer je hoe je met beide klachten kunt omgaan. De behandeling is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie.

Wat kun je verwachten?
Na aanmelding word je eerst uitgenodigd voor een intake. Na deze intake volgt er een adviesgesprek. Als deze groepstherapie passend is volgt de kennismaking en uitleg met de groepscoördinator. Tijdens de bijeenkomsten komen onder andere de volgende onderwerpen aan bod:

- Inzicht krijgen in de wisselwerking tussen tinnitus en psychische klachten
- Leren omgaan met stress en spanning
- Vergroten van je veerkracht, acceptatie en zelfvertrouwen
- Uitwisselen van ervaringen met anderen

Hoe ziet de therapie eruit?
Er is ruimte voor maximaal acht deelnemers. De groep komt wekelijks bij elkaar, gedurende 21 weken. Er zijn drie fases in de behandeling. Die fases bestaan steeds uit zeven bijeenkomsten, waarvan één met familie en/of naasten. Tussendoor is er twee weken geen bijeenkomst, maar een time-out en individuele evaluatie.

We weten dat de tinnitus een grote invloed kan hebben op de concentratie en het energieniveau. Er kan gebruikgemaakt worden van ondersteunende communicatie middelen, zoals een schrijftolk of gebarentolk, afhankelijk van de behoefte van de groep. Vanwege de intensiviteit zijn er voldoende pauzes op de dag.

Meer informatie of aanmelden?
Neem gerust contact met ons op. We helpen je graag verder.
Telefonisch (0318) 43 36 10
What'sApp (alleen tekst) 06 29003970
E-mail doven.slechthorenden@propersona.nl

Expertisecentrum Ggz Doven & Slechthorenden De Riethorst
Willy Brandtlaan 20, 6716 RR Ede
(0318) 43 36 10
doven.slechthorenden@propersona.nl
www.propersona.nl/ggz-doven-slechthorenden

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00108-20250910
Pro Persona GGz KvK : 41053219