

Sociaal Ritme Therapie

Sociaal Ritme Therapie (SRT) is een therapie waarin de aandacht gaat naar het aanbrengen van balans en structuur. Ook is er aandacht voor de acceptatie van de bipolaire stoornis. Het doel van SRT is het vinden van een passend ritme en optimale balans met als einddoel een grotere stemmingsstabiliteit te bereiken.

In de therapiebijeenkomsten wordt de sociaal ritmemeter gebruikt. Hierin houdt u dagelijks bij:

- uw dag- en nachtritme;
- sociale contacten;
- uw activiteiten;
- hoe u zich voelt.

Voor wie?

Sociaal Ritme Therapie is geschikt voor cliënten met een bipolaire stoornis die nog niet gestabiliseerd is.

Hoe?

Sociaal Ritme Therapie bestaat in principe uit zestien groepsbijeenkomsten van anderhalf uur. De bijeenkomsten worden begeleid door twee sociaal psychiatrisch verpleegkundigen.

Waar en wanneer?

De bijeenkomsten vinden wekelijks plaats. Uw hulpverlener kan u vertellen waar en wanneer de bijeenkomsten plaatsvinden. De bijeenkomsten vinden plaats op een locatie van Pro Persona.

Meer informatie

Heeft u vragen, neem dan gerust contact op met uw hulpverlener.