Training: Take Control
Op weg naar herstel

De training Take Control helpt je om meer grip te krijgen op je herstel. Wil je signalen van terugval leren herkennen? Hoe vraag ik om hulp op het juiste moment? Of wil je meer weten over je medicatie?

Contact

Voor meer informatie of aanmelding kun je contact opnemen met Astrid Caminada.

Wat leer je in deze training?

Deze training helpt je stap voor stap op weg naar meer regie en grip op je leven. Tijdens de training leer je:

- Signalen van terugval herkennen
- Hoe je hulp vraagt aan je netwerk en hulpverlener
- Omgaan met blijvende symptomen
- Inzicht krijgen in je medicatie en mogelijke bijwerkingen
- We werken met een maandoverzicht dat je inzicht geeft bij veranderingen in je stemming of gedrag

Daarnaast leer je technieken om problemen op te lossen.

Voor wie is deze training?

Deze training is bedoeld voor iedereen die psychische klachten heeft (gehad) en momenteel in behandeling is bij Pro Persona.

Hoe ziet de training eruit?

De training duurt ongeveer 7 maanden. Je leert nieuwe vaardigheden via:

- informatieve uitleg
- het bekijken van een video
- praktische oefeningen
- opdrachten voor thuis

Alles gebeurt in een veilige omgeving.

Praktische informatie

- Wanneer: iedere dinsdag van 12-14 uur (inclusief lunch). De training start ieder najaar.
- Waar: trainingsruimte, gebouw 11,
- Nijmeegsebaan 61, Nijmegen
- Kosten: Er zijn geen kosten verbonden aan deelname. De training wordt volledig vergoed door de zorgverzekeraar.
- Je ontvangt aan het begin van de training een deelnemersmapje.

Wil je meedoen of meer weten?

Bespreek je interesse met je behandelaar. Je kan je aanmelden voor de training. Je ontvangt daarna een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek.

Pro Persona
Nijmeegsebaan 61
(024) 343 65 20
a.caminada@propersona.nl
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00119-250807