



Nieuw: Parkinsongroepstraining

Vanaf november 2017 start Archipel met een groepstraining voor mensen met de ziekte van Parkinson. Voor mensen die zelfstandig zijn en ook zelfstandig wonen en die worstelen met de (eerste) gevolgen van de ziekte. De training wordt gegeven door gezondheidszorgpsychologen Marije Vissers en Erica Hoefnagels. Wilt u beter omgaan met de klachten en onderzoeken hoe u ondanks deze klachten een waardevol leven kunt leiden? Deze groepstraining van acht sessies is dan mogelijk iets voor u, lees meer op de achterzijde!

het gevoel van samen



De groepstraining 'omgaan met Parkinson' bestaat uit acht sessies van elk twee uur. In elke bijeenkomst staat één thema centraal. We werken met een werkboek waarin informatie en oefeningen staan. Er wordt verwacht dat u buiten de training om ook aan de slag gaat met oefeningen en opdrachten. Iedere sessie starten we na een kop koffie/thee met uitleg over het te behandelen thema en doen we gezamenlijk diverse oefeningen en is er tijd voor een pauze. Aan het einde van de sessie bespreken we eventuele vragen en het huiswerk voor de volgende sessie.

Vragen die aan bod komen zijn:

- Hoe kan ik het beste omgaan met mijn klachten?
- Hoe kan ik de gevolgen van mijn ziekte beter verdragen?
- De klachten hebben zo'n invloed op mijn leven dat het me niet meer goed lukt om die dingen te doen die voor mij waardevol zijn.
- Ik maak me zorgen om de toekomst.
- Ik pieker veel en voel me vaak gespannen.
- Door de ziekte kan ik me somber voelen waardoor ik minder plezier kan beleven.

Binnen de groepsbehandeling werken wij met Acceptance and Commitment Therapy (kortweg ACT). Een nieuwe vorm van gedragstherapie die kan helpen om op een andere manier om te gaan met klachten/zorgen, zodat u hier niet steeds in vastloopt en u zich kunt blijven bezig houden met de meer waardevolle dingen in uw leven. ACT zorgt ervoor dat u weer persoonlijke veerkracht ontwikkelt, waardoor u meer ruimte krijgt om de dingen te doen die u belangrijk vindt! Deze therapie is met name gebaseerd op het handboek Time to ACT van Jansen en Batink.

Wijze van aanmelding

Bij deze training is er ruimte voor maximaal acht deelnemers. Bij interesse kunt u contact opnemen met Marije Vissers: 06 832 378 25 of Erica Hoefnagels: 06 308 562 57. Aanmelding kan ook via uw parkinsonverpleegkundige, huisarts of neuroloog.

Vergoeding verloopt via een WLZ-indicatie, welke in overleg met u wordt aangevraagd bij het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg).

De training vindt plaats in Gestel, in het Gezondheidscentrum Zuiderpark aan het Gagelboschplein 1 in Eindhoven. Op dinsdagen van 14:30 tot 16:30 uur. Data voor de eerste training zijn: 7, 14, 28 november, 12, 19 december, 9, 23 en 30 januari.