

Antes ^{PG}

Specialist in psychiatrie
en verslaving

Samen werken aan jouw herstel



Zit je in een moeilijke periode? Loop je vast? Of is je leven ingewikkeld? We zijn er voor je en helpen je graag met je herstel. Daarom praat je regelmatig met de behandelaar van Antes. Maar er is nog meer wat je kunt doen.

Je kunt een groep mensen samenstellen waarin je praat over het doel dat je wilt bereiken. Je kiest mensen waar jij je prettig bij voelt en waar je vertrouwen in hebt. We noemen deze groep een **samenwerkgroep**. In deze folder lees je hoe het werkt.

Wat doet een samenwerkgroep?

Een samenwerkgroep is een groep mensen die jij zelf kiest. Deze groep komt één keer in de drie maanden bij elkaar. Dan praat je over het doel dat je wilt behalen en welke activiteiten nodig zijn voor je herstel. Dit kan bijvoorbeeld gaan over het werk dat je wilt gaan doen. Of hoe je

met geld om kunt gaan. Misschien wil je een nieuwe sport proberen? Jij bepaalt zelf het onderwerp en hoe de groep jou hierbij kan helpen.

Wie zitten er in de groep?

Je kunt iedereen kiezen die jij wilt. Dit zijn mensen waarbij jij je prettig voelt. Of die belangrijk voor je zijn. Bijvoorbeeld iemand uit je familie, een buurman of buurvrouw, een vriend of vriendin. Of een hulpverlener die je al kent. Ook de behandelaar van Antes werkt mee in deze groep. Je kunt de mensen in de groep wisselen als dat nodig is. Je mag ook een passende naam bedenken voor de groep. Jullie komen op een plek bij elkaar waar jij je prettig voelt. Bijvoorbeeld in een buurthuis of bij iemand thuis. Dat mag je zelf bepalen.

Hoe gaat het gesprek met de groep?

Jij bepaalt steeds waarover je wilt praten. Samen met je behandelaar bereid je het gesprek voor. Je maakt bijvoorbeeld afspraken over wie het gesprek gaat

leiden. In de groep praat je over hoe het met je gaat. En kijk je met elkaar naar het doel dat je wilt bereiken. Ben je al op de goede weg of moet er nog iets voor je veranderen om je doel te halen? Jij mag kiezen hoe anderen jou hierbij kunnen helpen. Hierdoor neem je steeds meer het heft over je eigen leven in handen.

Wat doet de behandelaar van Antes?

Het is belangrijk dat iedereen van de

groep weet hoe het werkt. Voordat de groep begint praat jouw behandelaar met iedereen die jij hebt uitgekozen. In dit gesprek gaat het over hoe iemand jou kan helpen. En ook over wat iemand in het verleden met jou heeft meegemaakt. Zo leert de behandelaar van Antes jouw groep beter kennen. Jij mag bij deze gesprekken zijn, maar dat hoeft niet. Onze ervaring is dat de samenwerkgroep goed werkt. **Doe je mee?**

Zo ziet het eruit

- 
- De samenwerkgroep is een onderdeel van jouw behandeling
 - Je bepaalt zelf het doel waar je aan wilt werken
 - Jij kiest zelf wie er in de groep zit
 - Je kunt mensen wisselen als dat voor jou nodig is
 - Je behandelaar zit ook in de samenwerkgroep
 - De samenwerkgroep komt gemiddeld 1 keer in de 3 maanden bij elkaar.



Deze groep komt één keer in de drie maanden bij elkaar. Jij bepaalt zelf het onderwerp.

Contact

Meer informatie

T 088 358 50 50

E informatie@anteszorg.nl

Kijk voor meer informatie op
www.anteszorg.nl en volg
ons op sociale media

