

Praktisch

De herstelgroep vindt plaats op dinsdagavond van 19 uur tot 20u30.

De training kan pas doorgaan vanaf 4 inschrijvingen; het maximum aantal is 8 deelnemers.

Inschrijven via www.psychologennet.be/agenda of via info@psychologennet.be

Met uitzondering van de schoolvakanties wordt er om de 14 dagen een groepsessie georganiseerd. Je engageert je voor minimum 10 groepsessies.

De herstelgroep is geconventioneerd voor gespecialiseerde psychologische zorg. Dit betekent dat je enkel het remgeld betaald: 2,5 euro per sessie.



psychologennet

praktijknetwerk van psychologen

Grote Braamstraat 8D, 2220 Heist-op-den-Berg
T. 015 230 229 | info@psychologennet.be

www.psychologennet.be

Groepstrainingen

Hervalpreventie



Hervalpreventie

Werken aan herstel is niet gemakkelijk. Ook al ben je zeer gemotiveerd, toch kan je hervallen in oud gedrag en terug beginnen gebruiken. Een herval kan zware gevolgen hebben. Daarom is het belangrijk om in te zetten op hervalpreventie.

Je hoeft dit niet alleen te doen. Samen ben je veel sterker. In deze herstelgroep werk je samen met lotgenoten aan een nuchter én kwaliteitsvol leven.

Leven is niet enkel bestaan.



Keep
Moving
Forward



Inhoud

Deze herstelgroep wordt begeleid door een klinisch psycholoog en een ervaringsdeskundige. Om de veertien dagen (uitgezonderd de schoolvakanties) komt de groep bijeen om een aantal moeilijkheden doorheen het herstelproces te bespreken. Leidraad hierbij is het hervalpreventieplan.

Voorbeelden zijn:

- **Opstellen van een hervalpreventieplan**
- **Weerstaan aan craving (drang)**
- **Neen zeggen tegen alcohol- of drugsgebruik**
- **Omgaan met wantrouwen in je omgeving**
- **Bouwen aan een (nieuw) sociaal netwerk**
- **Plezier maken zonder gebruik**
- **Omgaan met schuld- en schaamtegevoelens**
- **Het indijken van een terugval**

Vorm

De herstelgroep is een open gespreksgroep. Dit betekent dat elke deelnemer een thema mag inbrengen.

Afhankelijk van het thema kan er psycho-educatie gegeven worden aangevuld met concrete handvaten in de praktijk. Soms worden er ook oefeningen gegeven. Hierbij staat centraal de ervaringsuitwisseling tussen de groepsdeelnemers.

