

AAN DE SLAG MET PSYCHISCHE KLACHTEN

PREVENTIETRAININGEN 2016

Inwoners uit de gemeente Oss, Uden, Veghel en Land van Cuijk met lichte psychische klachten kunnen in 2016 weer gebruik maken van het preventie-aanbod van Indigo. De trainingen vergroten de mentale weerbaarheid, waardoor iemand zich beter in zijn vel voelt. Al jaren voert Indigo met succes en effect trainingen uit op centrale plekken in de gemeenten. Deze zijn doorgaans kosteloos en er is geen verwijzing nodig. Wilt u uw cliënt aanmelden voor één van onderstaande trainingen? Neem gerust contact met ons op.

ONZE PREVENTIEADVISEURS EN -TRAINERS

Regio Oss	Francien Habraken	f.habraken@indigobrabant.nl
Regio Uden/Veghel	Astrid van den Heuvel	a.vandenheuvel@indigobrabant.nl
Regio Land van Cuijk	Maria Naus	m.naus@indigobrabant.nl
Jeugd en scholen	Margot Kappé, Maria Naus	m.kappe@indigobrabant.nl
Allochtone doelgroepen	Nazmiye Deger, Maria Naus	n.deger@indigobrabant.nl



Astrid



Francien



Margot



Maria



Nazmiye

TRAININGEN VOOR KINDEREN EN JONGEREN

<p>KOPP/KVO voor kinderen van ouders met psychiatrische problemen/ verslaving</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piep zei de muis 4- 8 jaar • Kindergroep 8 - 12 jaar • Jongergroep 12 – 16 jaar • Adolescentengroep 16 – 23 jaar • Ondersteuning ouders <p><i>I.sm. Novadic Kentron</i></p>	<p>E-health modules op maat en met begeleiding voor kinderen met stress, somberheid, angst/faalangst</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voel je vrolijk 8 – 11 jaar • Lekker in je vel 12- 16 jaar • Lekker in je vel 17 tot 23 jaar
<p>Brussengroep voor broers en zussen van kinderen met Autisme of ADHD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Groep 7 - 12 jaar. • Groep 12 – 16 jaar. <p><i>Voorjaar 2016 bij Indigo daarna Centrum Jeugd en Gezin</i></p>	<p>E-health module voor ouders van kinderen met autisme /ADHD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psycho-educatie autisme/ADHD

“Ik vond de KOPP-groep leuk en gezellig. Ik vond het best leerzaam. Nu weet ik wat een depressie is en begrijp ik waarom papa zo vaak moe is. Ik heb ook een tip: naar buiten gaan. Ik zou de KOPP - groep aanraden aan andere kinderen kinderen.”

TRAININGEN VOOR VOLWASSENEN

<p>Overbelaste mantelzorgers:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 'Psychische- en verslavingsproblemen in de familie' voor familie en naasten • 'Omgaan met dementie' i.s.m. Ons Welzijn regio Uden/Veghel • Lotgenotengroep voor partners van mensen met dementie op jongere leeftijd. • 'Voluit leven' acceptatie en mindfulness <p>Individuele gesprekken</p> <p>E-health modules met begeleiding:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 'Betrokken Omgeving' 	<p>Depressie /angstklachten cursussen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Groep voor Turkse vrouwen • 'Slapen doe je zo' • 'Druk, druk, druk' • 'Voluit leven' acceptatie en mindfulness <p>Individuele gesprekken</p> <p>E-health modules met begeleiding:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mindfulness • Van somber naar super • Minder piekeren • Beter slapen • Fluitend naar je werk • Van angst naar beter
<p>Nabestaanden na zelfdoding:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lotgenotengroep of individuele gesprekken 	<p>E-health zelfhulpmodules: http://www.ggzoostbrabant.nl/clienten/online-zelfhulp</p>

"In het begin was ik wat sceptisch over E-health, want ik leer ook graag van ervaringen van anderen. Maar het is me heel goed bevallen. Ik kan eraan werken op het tijdstip dat voor mij uitkomt. De oefeningen vond ik heel fijn. Deze ga ik zeker vaak herhalen".

INDIGO VERZORGT DESKUNDIGHEIDSTRAININGEN EN CONSULTATIE VOOR PROFESSIONALS EN VRIJWILLIGERS. DENK AAN WMO-CONSULENTEN, BASISTEAMS JEUGD EN GEZIN, SCHOLEN EN SOCIALE WIJKTEAMS.

BEHANDELING IN DE BASIS GGZ

Als preventie niet toereikend is, kan uw cliënt ook bij Indigo terecht voor behandeling in de Basis GGZ. Voor behandeling in de Basis GGZ is een verwijzing nodig. Na verwijzing volgt een intakegesprek. Op basis van dit gesprek wordt de duur van de behandeling afgesproken (5, 8 of 12 gesprekken) en er wordt een keuze gemaakt voor individuele- of groepsbehandeling. Onze hoofdbehandelaars zijn GZ-psycholoog, verpleegkundig specialist, of psychiater.

KOSTEN

De gemeente financiert de kosten voor de preventie-trainingen. Deelnemers hoeven hier dus niet voor te betalen. Er is ook geen verwijzing nodig. Behandelingen bij Indigo worden vergoed vanuit de basisverzekering (eigen risico van toepassing).

MEER WETEN?

Wij zijn voor al uw vragen telefonisch te bereiken via ons secretariaat: 088-0161800 of per mail voor preventie preventieoost@indigobrabant.nl. voor behandeling info@indigobrabant.nl
Op www.indigobrabant.nl vindt u ook meer informatie.