

Veel oudere vrouwen hebben problemen die te maken kunnen hebben met hun opvoeding en wat de maatschappij en directe omgeving van hen verwacht. In deze leeftijdsfase kunnen vrouwen heel wat meegemaakt hebben. Minder goede financiële en sociale voorzieningen, de zorg voor en veranderingen in het gezin (bijvoorbeeld de kinderen gaan uit huis), pensionering van echtgenoot, soms verlies van partner en/of kinderen, een leven zonder partner, eenzaamheid.

cluster ouderen- en ziekenhuispsychiatrie

vrouwengroep 60+



informatie voor cliënten

deelnemen aan een gespreksgroep

Door met andere vrouwen in een groep te praten en opdrachten met elkaar te doen, zult u merken dat u niet alleen staat in uw problemen. U vindt herkenning, erkenning en steun bij het delen van uw gevoelens en ervaringen. In de groep is er de mogelijkheid te ontdekken wie u bent en wat u wilt.

De vrouwengroep is bedoeld voor vrouwen van 60 jaar en ouder.

waarom?

- U ontmoet andere mensen van uw leeftijd.
- U leert dat er een samenhang kan zijn tussen lichamelijke en psychische problemen.
- U kunt werken aan het ontwikkelen van meer zelfvertrouwen en zelfwaardering.
- U kunt leren van uw gedachten en gevoelens bewust te worden en deze onder woorden te brengen.
- U kunt leren meer zelfstandigheid te ontwikkelen.
- U kunt leren beter om te gaan met uw mogelijkheden en beperkingen.

voor wie

Voor vrouwen die het lastig vinden voor zichzelf, hun eigen wensen en verlangens op te komen. Vrouwen hebben vaak een groot gevoel van verantwoordelijkheid om voor anderen te zorgen. Ze cijferen zichzelf vaak weg. Om die reden vinden vrouwen het lastig om “nee” te zeggen zonder schuldgevoel.

Voor vrouwen die zich vaak onzeker voelen en minder zelfvertrouwen hebben.

Voor vrouwen die problemen ervaren door:

- depressiviteit,
- eenzaamheidsklachten, in de steek gelaten voelen,
- angsten,
- negatief over zichzelf denken,
- te weinig zelfvertrouwen.

vorm en inhoud

De vrouwengroep 60+ bestaat uit zes tot acht vrouwen.

De bijeenkomsten zijn wekelijks op vrijdagmorgen.

Het aantal bijeenkomsten is zestien keer.

In de bijeenkomsten komen vaste onderdelen aan de orde:

- opening,
- terugblik op de vorige groepsbijeenkomst,
- themabespreking, zoals: uw opvoeding, opkomen voor uzelf, omgaan met spanningen, afscheid nemen en opnieuw beginnen, voor uzelf zorgen,
- ontspannings- en lichaams-oefeningen,
- opdrachten door middel van creatieve therapie,
- huiswerkbepreking.

aanmelden

Bent u geïnteresseerd, bespreek dit dan met de verpleging of uw behandelaar.

Of neem contact op met de Deeltijdbehandeling, telefoon 010-503 16 34 of 010-503 16 54.

Voordat u gaat deelnemen aan de groep heeft u eerst een intake- en kennismakingsgesprek met de begeleidsters.

Bent u in Delta Psychiatrisch Centrum opgenomen, in deeltijdbehandeling of bezoekt u de psychiatrische polikliniek dan kunt u voor de vrouwengroep 60+ in aanmerking komen.

delta psychiatrisch centrum

bezoekadres:

albrandswaardsedijk 74 poortugaal

postadres:

postbus 800, 3170 dz poortugaal

t 010-503 13 13

f 010-503 14 14

www.deltapsy.nl

augustus 2008