



Direct aan de slag?

Dan ben je van harte welkom bij
de *Direct aan de slag* bijeenkomsten.



PuntP

Wil je direct aan de slag na je intake?

Dan ben je van harte welkom bij de *Direct aan de slag* bijeenkomsten.

- **Er is elke week een bijeenkomst van 2 uur.**
- **Je volgt maximaal 4 bijeenkomsten.**
- **De bijeenkomsten zijn in een groep van maximaal 8 personen.**
- **Je krijgt ook persoonlijke begeleiding via de computer.**
- **Je kunt gelijk na je intake beginnen.**
- **De bijeenkomsten zijn gratis.**

Wat kun je verwachten?

Tijdens de groepsbijeenkomsten krijg je informatie en uitleg over de behandeling. Daarnaast ga je aan de slag met het zetten van kleine stapjes richting je behandeldoelen.

De behandeldoelen noemen wij binnen PuntP gezondheidsdoelen. Thuis vul je online achter je computer in welke gezondheidsdoelen je wilt bereiken. Dit gaat vaak over relaties en vriendschappen, dagbesteding en werk, leefstijl en persoonlijke ontwikkeling. In de groep bespreek je de gezondheidsdoelen met de behandelaar en onderzoek je wat je alvast kunt doen om hiermee in je eigen tempo aan de slag te gaan. Daarnaast besteden we ook aandacht aan mindfulness. Mindfulness is het trainen van je aandacht en het je leren richten op het hier en nu. Mindfulness kan jou helpen om ervoor te zorgen dat je minder last hebt van gepieker, negatieve- of angstgevoelens.

De vier bijeenkomsten hebben verschillende thema's:

- Wat zijn jouw gezondheidsdoelen?
- Hoe kun je zelf werken aan je herstel?
- Aandacht voor de mensen om jou heen en hoe zij kunnen helpen bij je herstel.
- Welke dingen zijn belangrijk in je leven en hoe kan dit steun aan je geven?
- Hoe kan mindfulness helpen bij je herstel?



Geen wachttijd, maar al gelijk de zorg die je nodig hebt

Wij bieden deze *Direct aan de slag* bijeenkomsten om je niet onnodig te laten wachten op de start van de behandeling. Je krijgt op deze manier meteen de zorg die je nodig hebt. Je gaat in jouw eigen tempo al aan de slag met onderdelen die ook later in behandeling bij je eigen behandelaar aan bod komen. Het blijkt dat mensen een stuk sneller kunnen opknappen als ze toekomen aan de dingen die ze echt van belang vinden en dit kunnen delen met andere mensen met soortgelijke problemen.

Wanneer kan je meedoen?

Je kunt mee doen met deze *Direct aan de slag* bijeenkomsten als je de intake hebt gehad. Vaak zien mensen een beetje op tegen groepsbijeenkomsten. Dat is normaal. Dat hoeft geen reden te zijn om ervan af te zien. Je wilt misschien liever niet dat andere mensen horen wat voor klachten jij hebt. In deze groep gaat het echter niet over je klachten en alle beperkingen die dat geeft, maar over wat je weer wilt kunnen: de gezondheidsdoelen. Door dat met andere deelnemers te bespreken geef je jezelf de kans om weer een positievere toekomst te zien.

We hopen dat je door het lezen van deze flyer zin hebt gekregen om mee te doen!



Hoe kan je je aanmelden?

Na je intake kun je meteen aangeven dat je mee wilt doen. Je krijgt een uitnodiging toegestuurd voor de eerste bijeenkomst. Het kan ook zijn dat je er liever eerst nog even over nadenkt en thuis een besluit wilt nemen. In dat geval kun je mailen of bellen naar onze groepscoördinator Lotte Haverkamp: lotte.haverkamp@puntp.nl of 020 - 59 05 600 (vragen naar Lotte Haverkamp).

De bijeenkomsten zijn gratis

De bijeenkomsten vinden plaats op
dinsdag- of woensdagochtend van 9.30-11.30.
Op de Roetersstraat 210, Amsterdam

