

# KLIM-OP-GROEP

DW1032/AS0002465/RS/10710

## CONTACT

Heeft u nog vragen? Neem gerust contact op met

de dienst ergotherapie:  
T +32 (0)50 63 32 97  
E [ergotherapie.a1@vzwgo.be](mailto:ergotherapie.a1@vzwgo.be)

zorgenheid A1:  
T +32 (0)50 63 32 99  
E [vea1@vzwgo.be](mailto:vea1@vzwgo.be)



ons hart voor uw zorg

AZ OLV Ter Linden  
Graaf Jansdijk 162  
8300 Knokke-Heist  
T +32 (0)50 63 31 11  
F +32 (0)50 63 35 19  
[www.vzwgo.be](http://www.vzwgo.be)

AZ Koningin Fabiola  
Dr. F. Verhaeghestraat 1  
8370 Blankenberge  
T +32 (0)50 43 41 11  
F +32 (0)50 43 45 19  
[www.vzwgo.be](http://www.vzwgo.be)



Problemen komen meestal zo massaal op je af, dat je vaak niet meer weet waar precies te beginnen om ze aan te pakken. Je kan dan de neiging hebben om alles tegelijkertijd te willen oplossen. Of je voelt je zo verlamd door het allesoverheersende karakter van je problemen, dat je er niet toe komt om eraan te werken.

Om mensen te helpen meer inzicht te krijgen in de aard van hun problemen en om hen te leren er stapsgewijs aan te werken, werd de klim-op- groep opgestart. In de klim-op-groep leer je stap voor stap te werken aan je problemen en leer je er anders en beter mee om te gaan.

#### DOELSTELLING

In de klim-op-groep werken we met concrete opdrachten en streefdoelen. Deze kunnen jou helpen om in de goede richting te evolueren. We peilen daarom vooraf naar jouw motivatie en engagement voor de groep.

In de werking van de klim-op-groep is de inbreng van andere groepsleden belangrijk. Vanuit hun eigen beleving kunnen de andere groepsleden mogelijke voorstellen aanbrengen voor jouw problemen.

Door deze wisselwerking voel je je begrepen en ondersteund.

Het is de bedoeling dat op het einde van elke bijeenkomst iedereen concrete tips en opdrachten mee krijgt. Bij het begin van de volgende sessie peilen we naar jouw ervaringen met het uitvoeren van deze tips en opdrachten. Doordat we geregeld jouw persoonlijke streefdoelen bijsturen, blijven ze voor jou haalbaar en kunnen ze jou blijven motiveren bij het aanpakken van je problemen.

#### DEELNAME

Aangezien de verschillende groepsbijeenkomsten steeds op elkaar voortbouwen, wordt van de deelnemers verwacht dat ze elke sessie aanwezig zijn. Het werken aan een probleem is zoals een af te leggen traject, het vergt tijd en kost energie om het gewenste resultaat te bereiken. Om deze reden evalueren we geregeld hoever je staat in jouw af te leggen traject

#### GROEPSGEHEIM

Wij hechten veel belang aan het groepsgeheim. Er wordt van jou verwacht dat je de zaken die in de groep besproken zijn, niet bespreekt met mensen buiten de groep (vrienden, familie, partner, patiënten die niet in de



klim-op-groep zitten, ...) Eventueel kunnen zaken verder besproken worden met de leden van de klim-op-groep en de mensen die je hier begeleiden. Een schending

van het groepsgeheim wordt steeds besproken en kan leiden tot het stopzetten van deelname aan de groep. De begeleiders van de klim-op-groep zijn gebonden aan hun beroepsgeheim. Wat er in de groep gebeurt, mogen zij enkel bespreken met andere teamleden.

#### WAAR EN WANNEER

- De klim-op-groep gaat door op dinsdag van 14.00u. tot 15.15u. op de dienst psychiatrie. Gelieve te verwittigen indien je niet kan komen.
- De klim-op- groep bestaat uit een kleine groep mensen die 1 keer per week samen komen.
- De groep staat onder leiding van een psycholoog en wordt meebegeleid door een co-therapeut.
- De groep kan tevens ambulantly gevolgd worden.