



Ons groepsaanbod

Samen met anderen werken aan je herstel

Bij het VIP bieden we een aantal groepen aan. Hieronder vind je een actueel overzicht. Wil je meer weten of je aanmelden? Vraag het aan je behandelaar.

Startgroep

De startgroep is voor iedereen die recent in zorg is gekomen bij het VIP. Het is een laagdrempelige groep waar elke week een thema wordt besproken, bijvoorbeeld zingeving, medicatie, sport of slaap. Doel van de groep is om met elkaar in gesprek te gaan over het onderwerp van die week. Je kunt op elk moment instromen; er is geen vaste startdatum. De groep is elke donderdag van 15:30 tot 17:00 uur en loopt het hele jaar door.

The Young Ones

The Young Ones is een groep voor jongvolwassenen die merken dat ze soms vastlopen door stress, somberheid, angst, achterdocht, piekeren of weinig zelfvertrouwen. In een ontspannen, veilige en open sfeer komen we zeven keer samen om te leren omgaan met moeilijke emoties en negatieve gedachten. We praten over thema's die passen bij deze levensfase, zoals werk, relaties, klachten, zelfbeeld, dromen en toekomst. Er is ruimte om ervaringen uit te wisselen, praktische oefeningen te

doen én samen te eten. The Young Ones is gebaseerd op Acceptance & Commitment Therapy (ACT). ACT is een praktische therapievorm waarin je leert anders om te gaan met moeilijke gedachten en gevoelens, zodat je meer ruimte krijgt om te doen wat voor jou echt belangrijk is.

Bipolaire groep

Deze groep is bedoeld voor jongvolwassenen die meer willen begrijpen over bipolaire klachten of een bipolaire kwetsbaarheid. In zeven bijeenkomsten staan we stil bij onderwerpen zoals stemming, manie, depressie, herstel, behandeling, medicatie, stress, zelfmanagement en stigma. Je leert vroege signalen herkennen dat het minder goed gaat, krijgt praktische handvatten om je stemming bij te houden en denkt na over wat jou helpt om zo stabiel mogelijk te blijven. Er is ruimte om ervaringen uit te wisselen, vragen te stellen en samen te onderzoeken wat herstel voor jou betekent. Ook organiseren we één bijeenkomst voor mensen uit je omgeving, zodat zij beter kunnen begrijpen wat er speelt en hoe zij steunend kunnen zijn.

ReGrip

Deze groep is bedoeld voor mensen die willen stoppen of verantwoord minder met hun middelengebruik. Misschien twijfel je nog, weet je niet hoe, merk je dat gebruik soms nadelen heeft, of

wil je meer grip krijgen op situaties waarin het lastig is om nee te zeggen. Voorafgaand aan de groep heb je een individueel gesprek om je motivatie, doelen en verwachtingen te bespreken.

In zeven bijeenkomsten staan we stil bij onderwerpen zoals voor- en nadelen van gebruik, doelen stellen, risicosituaties herkennen, zelfcontrole, omgaan met trek, terugval voorkomen en het weigeren van aangeboden middelen. Er is ruimte om ervaringen uit te wisselen, praktische oefeningen te doen en stap voor stap te ontdekken wat voor jou werkt.

Get Togethers

Het doormaken van een psychose kan een ervaring zijn waar je sterker door wordt, maar makkelijk is dat niet. Hoe kom je weer in balans? Wat helpt om je weer goed te voelen? In de Get Togethers gaan we met elkaar in gesprek over thema's zoals werk, relaties, zingeving, zelfvertrouwen, schuldgevoelens, schaamte, stigma en goed voor jezelf zorgen. Je ervaart begrip en steun in een groep van jongeren die soortgelijke dingen hebben meegemaakt. Door de verhalen van anderen doe je ook ideeën op om dingen in je eigen leven aan te pakken. De zeven bijeenkomsten vinden plaats bij het VIP, op vrijdag van 15:30 tot 17:00 uur. Het is een open groep; aan- en afhaken mag.

VIP Wordt Fit

Ben je in behandeling bij het VIP en wil je meer bewegen? VIP Wordt Fit is een beweeggroep voor wie nieuwe dingen wil proberen, aan zijn gezondheid wil werken en nieuwe mensen wil leren kennen. Van kickboksen en voetballen tot bootcamp en andere activiteiten: je werkt op een laagdrempelige manier aan je conditie. Er is ook ruimte voor persoonlijke begeleiding, om samen te ontdekken welke sport bij je past. De groep is elke dinsdag van 16:00 tot 17:00 uur in Sportcentrum De Pijp (Lizzy Ansinghstraat 88).

