

Adressen

Ambulante ggz Oosterschelderegio

Oostmolenweg 101c
4481 PM Kloetinge
T 0113 26 77 80

Ambulante ggz Zeeuws-Vlaanderen

Vlietstraat 12
4535 HA Terneuzen
T 0115 78 40 50

Ambulante ggz Walcheren

Nieuwepoortstraat 14
4331 HN Middelburg
T 0118 68 75 00

Module zelfmanagement



© Emergis, mentale gezondheid en welzijn
Postbus 253, 4460 AR Goes
Oostmolenweg 101, 4481 PM Kloetinge
T 0113 26 70 00
F 0113 21 66 26
emergis@emergis.nl

www.emergis.nl

Een uitgave van de dienst communicatie
Juli 2024



Op het gebied van je (mentale) gezondheid merk je soms dat het je niet lukt om te bereiken wat je wilt. Of je weet niet zo goed wat je eigenlijk wilt of waar je moet beginnen. Dat kan allemaal erg frustreren. En misschien denk je: 'Laat ook maar'. De module Zelfmanagement kan je hierbij helpen. Met de module Zelfmanagement leer je om je eigen gezondheidsdoelen te beschrijven en een plan op te stellen om die doelen te bereiken.

Positieve Gezondheid

De module sluit aan bij het gedachtegoed Positieve Gezondheid. Hierbij gaan we vooral in op wat er lukt, in plaats van wat er niet lukt. De module helpt om optimaal gebruik te maken van wat je goed kan en wil jou in je kracht zetten.

Samen in een groep

De module Zelfmanagement bestaat uit twaalf groepsbijeenkomsten van telkens twee uur, exclusief een korte pauze, en wordt gegeven door verpleegkundigen. De groep bestaat uit maximaal tien mensen. Dat zijn cliënten van verschillende afdelingen en met verschillende problemen. Allen hebben gemeen dat ze het moeilijk vinden om qua gezondheid zelf doelen op te stellen en gericht een plan te maken om die doelen te behalen.

Wat betekent gezondheid voor jou?

Tijdens de bijeenkomsten leer je ten eerste wat 'gezondheid' voor jou betekent. Want wanneer ben je eigenlijk gezond? En hoe ziet dat er voor jou uit? Voor iedereen is dat namelijk anders. Zo kan je het lichamenlijk functioneren heel erg belangrijk vinden, terwijl voor iemand anders het mentale welbevinden bovenaan staat. Misschien vindt iemand zingeving erg belangrijk, terwijl een ander juist vooral veel waarde hecht aan het meedoen in de maatschappij.

Doelen stellen

Vervolgens leer je hoe je doelen kan beschrijven die aansluiten bij wat jij belangrijk vindt. Want dat is moeilijker dan je misschien denkt. In de module leer je waar je rekening mee moet houden om een doel tot een goed doel te maken.

Stappenplan

Met het opstellen van een doel ben je er helaas nog niet. Want lukraak je doel nastreven werkt eigenlijk nooit. Het is juist van belang om een plan op te stellen om je doel te bereiken. De module leert jou om een gedegen plan op te stellen die stap voor stap leidt tot je doel. De module geeft je ook handvatten over hoe jij jouw plan daadwerkelijk kan uitvoeren. Hierbij wordt rekening gehouden met eventuele valkuilen en blokkades.

Samengevat

Tijdens de module Zelfmanagement leer je een methode aan om op het gebied van Positieve Gezondheid eigen doelen op te stellen, hierop een stappenplan (strategie) te ontwikkelen en om dit stappenplan daadwerkelijk uit te voeren.

Je kan meedoen aan de module Zelfmanagement als je ambulant wordt behandeld. Misschien heeft jouw behandelaar jou voorgelegd dat de module wellicht iets voor je is. Als dat niet het geval is, dan kan je ook zelf aan je behandelaar vragen of de module wat voor je kan betekenen. Als dat zo is, dan kan jouw behandelaar je aanmelden voor de module.