

Goldsteintraining

Sociale vaardigheden

Een praatje maken, een serieus gesprek voeren, zeggen wat je ergens van vindt, sommige mensen doen dat met het grootste gemak. Er zijn ook veel mensen die er moeite mee hebben. Dat kan erg lastig zijn in het dagelijks leven.

We noemen dit soort vaardigheden 'sociale vaardigheden'. Sociale vaardigheden kun je leren. Bij Zuyderland GGz is er de mogelijkheid sociale vaardigheden te leren in een Goldsteintraining waarin u uitleg krijgt en vooral veel oefent.

Voor wie

De Goldsteintraining is bedoeld voor mensen van 18 jaar en ouder die:

- last hebben van verlegenheid
- last hebben van onzekerheid
- moeite hebben om zichzelf te uiten
- agressief overkomen

We raden u aan om met uw behandelaar te bespreken of deze groep geschikt voor u lijkt. Om deel te kunnen nemen aan de training is het belangrijk dat u in een groep kunt functioneren en niet suïcidaal, psychotisch of heftig agressief bent.

De Goldsteintraining

De Goldstein-methode is een vaardigheidstraining waarin aan de hand van videobeelden en rollenspellen een aantal sociale vaardigheden aan bod komen. Er wordt veel actief geoefend. Het is dus een praktisch, gedragsgerichte aanpak. Elke vaardigheid (skill) wordt in 2 tot 4 bijeenkomsten getraind. We richten ons op vaardigheden als:

- luisteren
- iets bespreken
- een praatje maken
- opkomen voor je mening
- uiten van kwaadheid
- reageren op kwaadheid
- uiten van waardering
- reageren op waardering

De training is bedoeld voor het oefenen van situaties. Het is dus geen praatgroep. De Goldsteintraining is gericht op het vergroten van sociale vaardigheden. Deze vaardigheden (skills) leert u door gedragsoefening in rollenspel, positieve bekrachtiging en oefenen in uw thuissituatie. De groep bestaat uit 8-12 deelnemers.

Waar en wanneer

De training wordt gegeven bij Zuyderland GGz in het Zuyderland Medisch Centrum, Dr. H. van der Hoffplein 1 Sittard-Geleen. Meldpunt West-07.

De bijeenkomsten vinden wekelijks plaats en hebben een vast programma. Bij voldoende aanmeldingen start de training. De training bestaat uit 2 blokken van 8 en 12 bijeenkomsten.

Kennismaking

Voordat u aan de training begint, heeft u een kennismakingsgesprek met de begeleiders. In dit gesprek krijgt u nadere informatie en kunt u vragen stellen. Na afloop van het gesprek wordt besloten of de cursus aansluit bij uw verwachtingen en of u definitief deelneemt.

Kosten

De training maakt onderdeel uit van uw GGz-behandeling. Zoals alle GGz-zorg declareren wij de kosten bij uw ziektekostenverzekeraar. Derhalve kan dit van invloed zijn op uw eigen risico.

Informatie en aanmelden

U kunt zich aanmelden via de hulpverlener waarmee u tot nog toe contact hebt gehad.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Zuyderland Geestelijke Gezondheidszorg

Volwassenenzorg-SZ

Postbus 5500

6130 MB Sittard

Meldpunt

West-07

Telefoon

088 - 459 9393

088 - 459 0330 (secretariaat)

Internet

www.zuyderland.nl