

# Groepsbegeleiding

## Informatie voor professionals

### Wat is groepsbegeleiding?

Groepsbegeleiding is een nieuwe ondersteuningsvorm in Heerlen. Het biedt deelnemers de mogelijkheid om hun probleemoplossend vermogen te vergroten en persoonlijke kwaliteiten te versterken. Deelnemers leren beter omgaan met de grote en kleine uitdagingen in het leven. Dat doen zij samen met anderen en in een veilige omgeving.

Groepsbegeleiding is géén training, cursus of behandeling, maar een gespreksgroep onder leiding van een professional. Tijdens de bijeenkomsten:

- bespreken we psychosociale problemen;
- onderzoeken we de mogelijkheden om klachten te verminderen;
- focussen we op wat er goed gaat;
- leren we deelnemers de negatieve spiraal doorbreken
- vergroten we het vermogen tot zelfreflectie;
- maken we deelnemers bewust van de relatie tussen lichamelijke klachten en stress.

Afhankelijk van samenstelling en behoeften van de groepsleden, krijgen bepaalde onderwerpen meer of minder aandacht of komen er ook andere zaken aan bod.

---

*Positieve Gezondheid van Machteld Huber en de Eigenkracht visie van Movisie vormen het uitgangspunt voor onze begeleiding.*

---

## Waarom groepsbegeleiding?

Groepsbegeleiding kan een aantal voordelen bieden ten opzichte van individuele begeleiding. Deelnemers kunnen:

- leren van anderen met vergelijkbare ervaringen en uitdagingen;
- hun netwerk in de buurt uitbreiden en een sociaal isolement doorbreken of voorkomen;
- sociale- en communicatieve vaardigheden oefenen;
- ontdekken dat zij niet de enige zijn die een steuntje in de rug kunnen gebruiken;
- een duurzaam vangnet ontwikkelen voor de periode na de groepsbegeleiding;
- kennismaken met laagdrempelige activiteiten in de Buurtpunten.

Daarnaast kan de inzet van groepsbegeleiding soms voorkomen dat de inzet van zwaardere vormen van begeleiding, zoals individuele begeleiding nodig is. Een vangnet vormen bij het afschalen of beëindigen van individuele begeleiding. Met de inzet van groepsbegeleiding zorgen we er met elkaar voor dat de zorg betaalbaar blijft.

## Voor wie?

Groepsbegeleiding is voor veel mensen geschikt. Het is een begeleidingsvorm voor alle volwassen inwoners van Heerlen die even wat steun nodig hebben. Open staan voor de ervaring van anderen en motivatie om zelf aan de slag te gaan, zijn de belangrijkste voorwaarden.

Iedere deelnemer krijgt eerst een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek. Vervolgens kijken we samen of groepsbegeleiding passend begeleidingsaanbod is en zo ja, welke groep het beste past bij de vraag van de deelnemer.

---

*Is een situatie te complex of past de vraag van de deelnemer niet binnen de groepsbegeleiding?*

*Dan kijken we naar andere mogelijkheden.*

---

## Praktische informatie

- Deelname aan de groepsbegeleiding is gratis voor inwoners van de gemeente Heerlen.
- Een groep bestaat uit maximaal 6 personen.
- Wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur.
- Na 12 tot 15 bijeenkomst evaluatie met deelnemer en afspraken over hoe deze verder wil.
- Deelname is kosteloos en er is geen indicatie nodig.

### En verder.....

- De groep wordt begeleid door een professionele begeleider.
- Locatie en tijdstip worden in overleg met de groep bepaald.
- De bijeenkomsten vinden plaats in de eigen buurt van de deelnemer.
- Groepsbegeleiding kan gecombineerd worden met individuele begeleiding (kortdurend of langdurend traject)
- In overleg met de deelnemer kunnen afspraken worden gemaakt over samenwerking met andere zorg- of hulpverleners.
- Na de groepsbegeleiding is doorstroom naar een zelfregiegroep mogelijk, waarin de deelnemers de ondersteunende gesprekken met elkaar voortzetten.

## Meer weten?

Vraagt u zich af of groepsbegeleiding misschien iets voor uw cliënt of patiënt is of wilt u meer informatie? Neem dan contact met ons op.

*Contactpersoon Gebied 1 (Hoensbroek)*

Louise Voordouw

T (06) 224 161 80

E [louisevoordouw@mgzl.nl](mailto:louisevoordouw@mgzl.nl)

*Contactpersoon gebied 2 (Heerlerheide)*

Anja Janssen

T (06) 519 184 21

E [anjajanssen@mgzl.nl](mailto:anjajanssen@mgzl.nl)

*Contactpersoon gebied 3*

*(MSP/Molenberg)*

Angelique Godefroy

T (06) 519 184 33

E [angeliquegodefroy@mgzl.nl](mailto:angeliquegodefroy@mgzl.nl)

*Contactpersoon gebied 4*

*(centrum/zuid)*

Katinka Coenen

T (06) 416 438 51

E

[katinka.coenen@levantogroep.nl](mailto:katinka.coenen@levantogroep.nl)