Wat is Psycho-educatie?

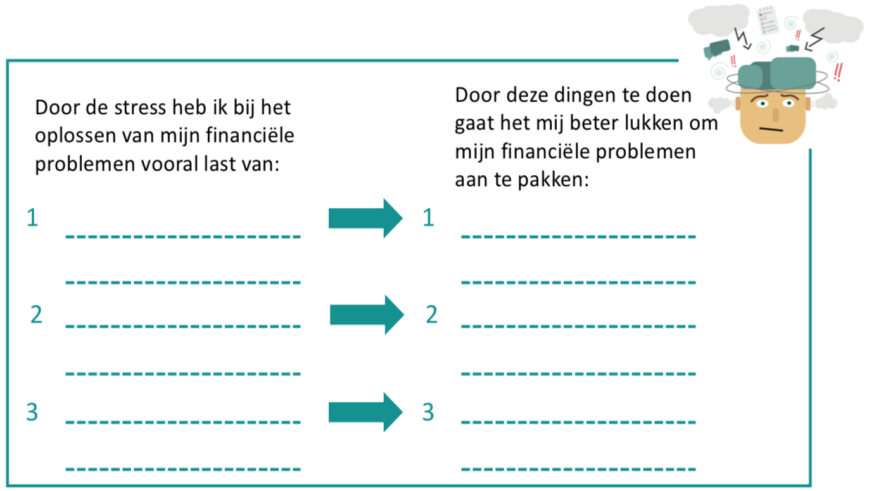
Een hulpmiddel voor professionals om cliënten voor te lichten over de manieren waarop chronische stress kan doorwerken en hen te helpen om manieren te bedenken om daar beter mee om te gaan.

Professionals bieden cliënten een praatplaat waarmee zij hun eigen beleving in kaart kunnen brengen.

"Het mooiste vind ik er eigenlijk aan, als je heel lang niet over jezelf gepraat hebt dan vind je de woorden niet meer. En dan ga ik terug naar die plaat en dan denk ik van zo ga ik het benoemen" (cliënten)

Cliënten en professionals zijn positief

"Je krijgt meer informatie boven tafel, mensen vertellen meer over wat er aan de hand is." (Professional)



Psycho-educatie wordt aangeboden in vier stappen

Stap 1
In gesprek gaan met de inwoner en voorlichten

Stap 2
Cliënt verkent wat hij/zij herkent

Stap 3
Samen strategieën uitdenken

Stap 4
Evalueren en bijstellen van strategieën

De impact van zorgen en stress

Zorgen en stress werken bij iedereen anders uit. Op deze plaat staan voorbeelden van wat zorgen en stress met je kunnen doen. Naast deze voorbeelden zijn er ook nog allerlei andere veel voorkomende reacties.

Niet doen wat je wel van plan bent

Het kost me moeite om problemen op te lossen

Onhandige beslissingen

Moeite om oplossingen te bedenken

‘*Dat overkomt mij weer*’

Fysieke klachten zoals slapeloosheid, rugpijn, hoofdpijn etc

Veel vergeten.
Ik heb chaos in m’n hoofd

Ik ben vooral bezig met wat NU belangrijk is.

Ik weet niet waar ik moet beginnen

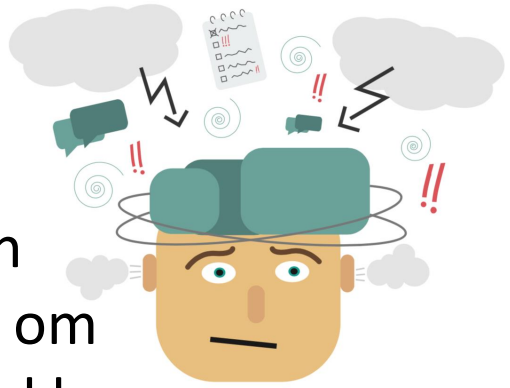
Moeite met relativeren. Snel boos

Anders, te weten
……

Ik voel me continu gespannen

HOGESCHOOL UTRECHT

Windesheim



Door de stress heb ik bij het aanpakken van mijn problemen vooral last van:

1 _____

_____

2 _____

_____

3 _____

_____

Door deze dingen te doen gaat het mij beter lukken om mijn problemen aan te pakken:

1 _____

_____

2 _____

_____

3 _____

_____