



PREVENTIE

ZORG BIEDEN DIRECT EN DICHTBIJ.

DAAR STAAT INDIGO VOOR.

HET LIEFST IN DE WIJK,

LAAGDREMPELIG EN TOEGANKELIJK.

VOOR IEDEREEN.



INDIGO BIEDT NIET ALLEEN POH-GGZ EN BASIS GGZ, MAAR HEEFT OOK EEN BREED AANBOD PREVENTIEVE GROEPSTRAININGEN. DEZE ZIJN SPECIAAL BEDOELD VOOR MENSEN DIE EEN VERHOOGD RISICO LOPEN OP PSYCHISCHE KLACHTEN OF DEZE IN EEN MILDE VORM AL HEBBEN. DE TRAININGEN WORDEN BIJ U IN DE PRAKTIJK OF IN HET GEZONDHEIDSCENTRUM IN DE BUURT GEGEVEN. NAAST GROEPSTRAININGEN BIEDEN WIJ DIVERSE ONLINE MODULES, PASSEND BIJ DE BEHOEFTE VAN UW PRAKTIJK. DEZE MODULES KUNNEN IN COMBINATIE MET FACE-TO-FACE-GESPREKKEN OF GROEPSTRAINING GEVOLGD WORDEN, VIA EEN ONLINE BEHANDELPLATFORM VAN DE PARNASSIA GROEP. MET DE MODULE POH-GGZ KUNT U BIJ UW ZORGVERZEKERAAR EXTRA UREN AANVRAGEN VOOR PREVENTIE- ACTIVITEITEN EN ONLINE MODULES.

WIJKGERICHTE BENADERING

Indigo preventie (voorheen Context) is al jarenlange specialist op het gebied van wijkgerichte groepstrainingen, waarbij effectiviteit en tevredenheid worden aangetoond. Wij weten wat er leeft en sluiten zo veel mogelijk aan bij bestaande netwerken. Wij kunnen een integraal aanbod neerzetten door de verbinding met gemeentelijke financiering en andere financieringsstromen.

GROEPSTRAININGEN

Onze trainingen zijn gericht op angst en depressieve klachten, risicovol alcoholgebruik, leefstijl, verlies en gezinsproblematiek. Contact met andere deelnemers speelt in alle trainingen een grote rol. Het samen oefenen van situaties, waarin nieuw gedrag wordt toegepast, draagt positief bij aan het versterken van de draagkracht, zelfredzaamheid en motivatie van deelnemers.

ONLINE MODULES

Via het online behandelplatform van Indigo kunnen uw patiënten gebruik maken van diverse begeleide en onbegeleide online trainingen. Wij denken graag met u mee over een aanbod op maat.

WILT U MEER WETEN?

Neem contact met ons op, wij denken graag en vrijblijvend met u mee. Of ga naar www.indigowest.nl voor meer informatie.

AANBOD VOLWASSENEN

TRAININGEN VAN 3,5 UUR,
INCLUSIEF VOORBEREIDING EN REISTIJD

ANGST

> **Geen Paniek (8x)**

Training gericht op het verminderen van lichte tot matige paniek-en angstklachten

LEEFSTIJL

> **Liever bewegen dan moe (8x)**

Training en bewegen gericht op het verminderen van lichte psychische klachten

> **Voel je beter met diabetes (8x)**

Training en bewegen gericht op omgaan met (pre)diabetes

> **Minder zonder hinder (8x)**

Training en bewegen gericht op het verminderen van alcoholgebruik

> **Agressie de baas (8x)**

Training gericht op het verminderen van agressie

> **Veilig en krachtig (8x)**

Training gericht op het verminderen van klachten gerelateerd aan huiselijk geweld

> **Triple P (8x)**

Opvoedingsondersteuning gericht op het verminderen van lichte gedragsproblemen bij kinderen

SOMBERHEID OF DEPRESSIE

> **Leven met een chronische ziekte (8x)**

Training gericht op het verminderen van depressieve klachten als gevolg van de chronische ziekte

> **Minder piekeren (4x)**

Training gericht op het verminderen van paniek- en stressklachten

> **Beter slapen doe je zo (6x)**

Training gericht op het verminderen van slaapproblemen

> **Assertiviteit (5x)**

Training gericht op het verbeteren van het voor jezelf op komen

> **Meer zelfvertrouwen (5x)**

Training gericht op het versterken van het zelfbeeld

> **Bewust ontspannen (5x)**

Training gericht op het verminderen van stress door ontspanningsoefeningen

> **Omgaan met stress (5x)**

Training gericht op het verminderen van stress door bewustwording van gezonde en ongezonde coping

> **In de put, uit de put (6x)**

Training gericht op het verminderen depressieve klachten

> **Mindfulness (8x)**

Training gericht op het verminderen van stress door aandachtstraining om te leren te leven in het hier en nu

> **Voluit leven (8x)**

Training gericht op de levenskunst, wil en acceptatie om zowel positieve als negatieve emoties te ervaren

VERLIES

> **Verder na verlies (8x)**

Training gericht op het leren omgaan met gevoelens van rouw

> **Ontslag en nu (6x)**

Training gericht op het leren omgaan met de psychische gevolgen na verlies van een baan

NAAST DE TRAININGSGROEPEN ZIJN ER OOK EENMALIGE VOORLICHTINGEN OF WORKSHOPS AAN TE VRAGEN OVER VERSCHILLENDE (GGZ-GERELATEERDE) THEMA'S ZOALS: ADHD/ OPVOEDING/ ALCOHOL & DRUGS/ DEPRESSIE & ANGST/ VROEGSIGNALEREN/ HUISELIJK GEWELD/ PSYCHISCHE PROBLEMEN BIJ OUDERS

AANBOD JEUGD

TRAININGEN VAN 3,5 UUR, INCLUSIEF VOORBEREIDING EN REISTIJD

DEPRESSIE/ANGST

- > **Vrienden (8x)**
Training gericht op het leren omgaan met lastige situaties en het krijgen van meer zelfvertrouwen (leeftijdsgroepen: 6-8 jaar, 9-12 jaar, 12-16 jaar)
- > **Sociale Vaardigheidstraining (8x)**
Training gericht op het handiger omgaan met sociale contacten, opkomen voor jezelf en het krijgen van meer zelfvertrouwen (leeftijdsgroep: 9-12 jaar)
- > **Power2U (5x)**
Training gericht op het handiger omgaan met sociale contacten, opkomen voor jezelf en het krijgen van veel meer zelfvertrouwen (leeftijdsgroep: 12-15 jaar)
- > **Head (up) (5x)**
Training gericht op het verhelpen of verminderen van depressieve klachten bij jongeren (leeftijdsgroep: 14-17 jaar)
- > **Stress op school (6x)**
Training gericht op het omgaan met stress bij schooltoetsen en/of examens
- > **Stress op school (6x)**
Training gericht op het omgaan met stress bij schooltoetsen en/of examens
- > **Plezier op school (2 dgn)**
Zomertraining gericht op sociale vaardigheden als voorbereiding op het voortgezet onderwijs

GEZINSPROBLEMATIEK

- > **Piep zei de muis (8x)**
Training gericht op het leren omgaan met nare ervaringen, gevoelens (en het uiten daarvan) die voortkomen uit spanningsvolle (gezins-)situaties (zoals echtscheiding, problemen ouders etc.)

- > **Echtscheidingsgroep (8x)**
Training gericht op het omgaan met klachten als gevolg van echtscheiding van ouders (leeftijdsgroep: 9-12 jaar)
- > **Let op de kleintjes (8x)**
Training gericht op het leren omgaan met gevoelens van loyaliteit, verdriet en boosheid als gevolg van heftig ruziënde ouders (leeftijdsgroep: 7-11 jaar)
- > **Als muren konden praten (6x)**
Training gericht op het krijgen van handvatten hoe om te gaan met gevoelens als gevolg van ruziënde ouders en hoe om te gaan met de ouders (leeftijdsgroep: 12-16 jaar)
- > **Triple P (8x)**
Training gericht op opvoedingsondersteuning voor ouders van kinderen met lichte tot matige gedragsproblemen
- > **Kopopouders (8x)**
Opvoedingsondersteuning voor ouders met (psychische) problemen

LEEFSTIJL

- > **Gewichtsprogramma (8x)**
Psychologische begeleiding van kinderen en jongeren met overgewicht i.s.m. diëtist en beweging

NAAST DE TRAININGSGROEPEN ZIJN ER OOK EENMALIGE VOORLICHTINGEN OF WORKSHOPS AAN TE VRAGEN OVER VERSCHILLENDE (GGZ-GERELATEERDE) THEMA'S ZOALS: ADHD/ OPVOEDING/ ALCOHOL & DRUGS/ DEPRESSIE & ANGST/ VROEGSIGNALEREN/ HUISELIJK GEWELD/ PSYCHISCHE PROBLEMEN BIJ OUDERS

INTERNETMODULES

(VIA ONLINE BEHANDELPLATFORM)

> **Begeleide modules**
(gecombineerd met face-to-face-aanbod)

Assertiviteit

Gezond in je werk

Vrienden maken

Psychiatrie in de familie

Terug naar Werk

Zinvol Leven

Indigo behandeling

(gebaseerd op het KOP-model, de methodiek van Indigo)

> **Onbegeleide modules**
(deze modules kunnen volledig zelfstandig door patiënt gevolgd worden.
Maar worden vaak gecombineerd met face-to-face-aanbod)

Alcohol

Cannabis

Dagboek

Ontspanning

Stoppen met Piekeren

Opkomen voor jezelf

indigo >



Parnassia Groep

Specialist in geestelijke gezondheid

maart 2014