



Voorbeelden van resourcegroepen

Algemene informatie over resourcegroepen

www.resourcegroepen.nl

Bij wie kan ik terecht voor vragen?

Naam organisatie:

Team of regieondersteuner:

E-mailadres:

Telefoonnummer:

Resourcegroepen



Hoe wordt een resourcegroep gevormd?

Een resourcegroep is een groep mensen die bij jou betrokken zijn gedurende je behandeling. Jij kiest zelf wie je in deze groep van ondersteuners bij je behandeling wilt hebben. Nomineren noemen we dat. De leden kunnen familieleden, vrienden of kennissen zijn. Maar ook hulpverleners binnen of buiten de ggz met wie je goed contact hebt of die belangrijk voor je zijn. Vanuit het behandelteam is dit in ieder geval je regieondersteuner.

De samenstelling van je steungroep is flexibel, al is het wel prettig om een ‘vaste kern’ te hebben. Je kunt in verschillende fases van je leven en je herstel andere mensen uitnodigen; je kiest de mensen die jou op dat moment het beste kunnen ondersteunen. Je kunt je steungroep elke naam geven die je wilt. Een resourcegroep komt gemiddeld één keer per drie maanden een uur bij elkaar. Samen met je regieondersteuner kun je een locatie kiezen die prettig voelt.

Voorafgaand aan de eerste resourcegroepbijeenkomst voert je regieondersteuner gesprekken met alle genomineerde leden. En als er later nieuwe leden bijkomen, ook met hen. Dat gesprek gaat over hoe die persoon jou zou kunnen helpen bij het bereiken van jouw doelen. En ook over wat iemand in het verleden met jou heeft meegemaakt. Het kan fijn zijn voor een groepslid om vooraf hierover te praten, en dan hoeft dit later in de groep niet meer te gebeuren.

Hoe werkt de resourcegroep?

Je kiest je eigen onderwerpen en doelen (voor de langere en de korte termijn) om te bespreken in de bijeenkomsten van jouw groep, van wie jij de regisseur bent. Er is een agenda die je vooraf samen met de regieondersteuner opstelt. Samen bereiden jullie de bijeenkomsten voor en maken afspraken over wie er wat doet tijdens de bijeenkomsten; bijvoorbeeld over wie de voorzitter is. In de groep wordt gepraat over hoe de groepsleden jou kunnen ondersteunen bij het bereiken van je doelen. Misschien wil je steun bij praktische zaken zoals (zelfstandig) wonen, (prettiger) dagbesteding, sporten, omgaan met geld, of bij contacten met anderen of hoe je je voelt. De bijeenkomsten zijn bedoeld om jou te ondersteunen bij je herstel en bij wat jij wilt. Sommige bijeenkomsten kunnen worden besteed aan bijzondere thema's die jou en andere groepsleden kunnen helpen. Bijvoorbeeld om beter te leren omgaan met stress of om vroege signalen van terugval bij jou te herkennen.

Waarom meedoen?

Geen mens hoeft alleen te staan en de meeste mensen hebben anderen om zich heen nodig. Juist op de momenten dat het minder goed gaat of je het gevoel van een steuntje in de rug goed kunt gebruiken. Met de resourcegroep bereik je dat. Daarnaast is het fijn om zelf beslissingen te nemen over je eigen leven. Doordat je zelf kiest wie er in de groep komt, welke doelen je nastreeft, en waar en hoe vaak de groep samenkomt helpt de resourcegroep je om de regie over je eigen leven te nemen.