



5 weken programma GRIP

voor jongeren (12-18 jaar)



Klachten bij diabetes, obesitas of chronische pijn kunnen ervoor zorgen dat je niet meer in staat bent om je leven te leiden zoals je dat eigenlijk zou willen. Voor deze klachten ben je door artsen of behandelaars onderzocht en behandeld, maar het aanpassen van de leefstijl heeft niet - of maar tijdelijk - het gewenste resultaat opgeleverd.

5 weken programma GRIP voor jongeren (12-18 jaar)

Vicieuze cirkel doorbreken

De aanhoudende klachten hebben de nodige impact op je functioneren. Je merkt dat je door de hele situatie minder naar school gaat, je vrienden minder ziet en minder tijd besteed aan sport of hobby.

In 5 weken begeleiden we je in een intensief programma naar een fijner en aangener leven. Een leven waar jij weer grip krijgt op de situatie.

We betrekken familie en vrienden/omgeving actief bij dit proces van verandering.

Wat kunnen wij voor jou betekenen?

Tijdens het programma besteden we aandacht aan alle gebieden die een rol kunnen spelen of invloed hebben op jouw functioneren.

Denk hierbij aan omgevings- en gezinsfactoren, persoonlijke factoren als gedachten en gevoelens, lichamelijke oorzaken, voorlichting over de klachten. Je leert je eigen (denk) patronen en die van jouw gezin en omgeving herkennen en leert hoe je deze kunt veranderen.

Ons doel is dat iedereen in jouw omgeving beter leert omgaan met jouw klachten, zodat het leven weer aangener kan worden. Je leert omgaan met je grenzen, het accepteren ervan en de controle hierover in handen te krijgen én te houden. Je krijgt inzicht in waarom de dingen die je nu doet niet werken.



Hoe ziet het programma eruit?

Er wordt gestart met een dag waarin diverse behandelaren met jou en jouw ouders gesprekken voeren. Aan de hand van deze gesprekken wordt gezamenlijk afgesproken aan welke doelen we gaan werken. Daarna verblijf je 5 weken samen met maximaal 8 leeftijdsgenoten, deelnemers GRIP chronische pijn/diabetes/obesitas, van zondagavond tot vrijdag bij Adelante.

Samen, maar ook individueel, werk je aan specifieke doelen. Er wordt een passend (onderwijs)programma voor jou samengesteld, zodat er geen grote onderbreking ontstaat in jouw schoolprogramma. De coach van het Adelante College zal het lesprogramma met de docenten of begeleiders van jouw school/opleiding/stageplaats overleggen.

Iedere woensdagavond kunnen familie/vrienden op bezoek komen. Op vrijdag vinden ouder- en gezinsgesprekken of oudercontactgroepen plaats. Vrijdagmiddag ga je samen met je ouders naar huis. In het weekend werkt iedereen van het gezin aan zijn eigen doelen. Op zondagavond kom je terug naar Adelante en vindt er een gesprek met jou en je ouders plaats. Na de interne periode van 5 weken volgt er een overdracht(gesprek) met jou, je ouders, je eigen behandelteam en Adelante. Ook na het programma is het belangrijk dat we afspraken maken en allemaal goed weten wat er nodig is om de geleerde 'grip' vast te blijven houden.

Welke activiteiten kun je verwachten?

Omdat iedereen anders is kan het programma variëren. Een aantal activiteiten zijn hetzelfde:

- Groepsessies en individuele gesprekken met behandelaren
- Gezinsgesprekken en gezinsactiviteiten/gezinsdag
- Groepsessies voor ouders
- Sporten met de groep, denk hierbij aan mountainbiken, fitness, survivaltocht
- Kleine huishoudelijke taken en schooltaken

Naast het werken aan je eigen doelen is er ook tijd en ruimte voor leuke (creatieve) activiteiten en ontspanning zoals zwemmen en samen koken.

Wie werken er mee aan dit programma?

Je wordt begeleid door een team van pedagogisch medewerkers, GZ-psychologen, fysiotherapeuten, een maatschappelijk werker, een kinder- of revalidatiearts en, indien nodig, een ergotherapeut, (diabetes)verpleegkundige en/of diëtist. Op school word je begeleid door een docent/onderwijscoach van het Adelante College.





Welke kosten zijn er aan verbonden?

De kosten worden veelal vergoed door de ziektekostenverzekering. Dit wordt voor je gecheckt en aangevraagd. Voor vergoeding van bijkomende kosten zoals reiskosten e.d., kun je zelf contact opnemen met je zorgverzekering.

Hoe kun je je aanmelden?

Om mee te kunnen doen, heb je een verwijzing nodig van je behandelend arts of medisch specialist. Zij bepalen uiteindelijk of je mee kunt doen aan het therapeutisch (observatie) programma van Adelante.

Meer informatie/contact

Meer informatie? Kijk op onze website www.adelante-zorggroep/grip of neem gerust contact op met het team van GRIP via tel. 045-528 2850 of via mail: grip@adelante-zorggroep.nl

OVER ADELANTE

Adelante is een organisatie die ondersteuning biedt aan volwassenen en kinderen die te maken hebben met de gevolgen van een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Ruim 1.250 professionals, medewerkers en vrijwilligers verlenen die zorg vanuit diverse locaties verspreid over heel Limburg, inclusief de poliklinieken van een aantal ziekenhuizen.

Cliënten kunnen terecht voor medisch specialistische revalidatie, gehoor-, taal- en spraakproblemen, speciaal onderwijs, medische kindzorg, sport en arbeidsrevalidatie.

Adelante richt zich niet op de beperking maar op de mogelijkheden om door te kunnen gaan. Ons motto: haal het beste uit jezelf!

www.adelante-zorggroep.nl



adelante

haal het beste uit jezelf

Zandbergsweg 111

6432 CC Hoensbroek

t 045 - 528 28 28

www.adelante-zorggroep.nl