

# De Ruggensteun-groep



Volwassenen

Mondriaan start met een eenvoudig maar mooi initiatief: cliënten stellen met hulp van het FACT-wijkteam een Ruggensteun-groep (R-groep) samen, bestaande uit belangrijke mensen uit hun directe omgeving. Deze groep zal hen een ruggensteun geven bij het nastreven van doelen op het gebied van krachten en klachten.

### Wat is een R-groep?

Het klinkt ingewikkeld, maar in feite is het heel eenvoudig. U maakt samen met uw wijkteam een inventarisatie van wie belangrijke anderen in uw leven zijn: een familielid, een buurman, een goede vriend of een lotgenoot. Wie deelneemt aan zo'n groep bepaalt u zelf. Vervolgens stelt u, ondersteund door het wijkteam, een Ruggensteun-groep samen (de R-groep), waarvan in de eerste periode ook uw hulpverlener deel uit maakt. Deze groep helpt met het realiseren van doelen op het gebied van herstel en terugval. Met andere woorden: zij geeft een steuntje in de rug bij het werken aan krachten en klachten. Belangrijk is, dat u aan het roer staat in de groep. U heeft de regie. Alleen als dat kan, met steun als dat nodig is.

“De Ruggensteun-groep: steun in de rug bij klachten en krachten!”

### Hoe werkt een R-groep?

De R-groep komt regelmatig bijeen op een plaats die u zelf bepaalt. U kunt zelf de leiding van de bijeenkomsten op u nemen, maar u kunt dat ook aan iemand anders vragen. Bijvoorbeeld aan de ervaringswerker uit het wijkteam, die een belangrijke rol kan spelen bij het vormen en in stand houden van een R-groep. Tijdens de bijeenkomsten bespreekt u uw doelen op het gebied van omgaan met problemen of dreigende terugval (klachten), maar ook op het gebied van herstel en het invulling geven aan uw eigen leven (krachten). Vervolgens maakt u samen afspraken en worden taken verdeeld over de steun die de R-groep u kan geven bij het behalen van deze doelen. Dit wordt vastgelegd in een R-plan. Op die manier kunnen afspraken gemaakt worden over het vinden van een plezierige vrije tijdsbesteding, over het omgaan met eenzaamheid of over alternatieven voor een klinische opname. Zo ontstaat een op u toegespitst steunsysteem, dat u helpt uw herstel te vergroten.

### De werkwijze van een R-groep op een rijtje

- Stap 1: u gaat na wie u zou willen vragen om deel te nemen aan uw R-groep;
- Stap 2: u vraagt hen deel te nemen aan uw R-groep;
- Stap 3: u stelt uw doelen op;
- Stap 4: de R-groep komt herhaaldelijk bij elkaar om doelen en afspraken te bespreken;
- Stap 5: de R-groepleden helpen u bij het behalen van uw doelen;
- Stap 6: de R-groep bespreekt regelmatig de voortgang van de afspraken met betrekking tot uw doelen. Waar nodig worden de doelen en afspraken bijgesteld.

### Meer informatie

In het najaar van 2014 zijn 2 wijkteams gestart met het werken met R-groepen, namelijk in Heerlen-Noord en Heerlen-Centrum. In de toekomst zal de werkwijze ook naar andere wijkteams in Heerlen en Maastricht verspreid worden. Heeft u na het lezen van deze folder vragen of wilt u ook graag een R-groep starten, neem dan contact op met uw behandelaar uit het wijkteam!

De R-groepleden bespreken samen de doelen rondom hoe om te gaan met problemen (klachten) en herstel (krachten) en maken hier afspraken over.

“Ik heb er geen problemen mee om mijn sociaal netwerk te vragen deel te nemen aan een R-groep. Zij hebben ook problemen. Ik communiceer vrij open over hoe het met me gaat en wat ik mee maak. Op die manier kun je vaststellen hoe er geholpen kan worden als er problemen zijn.” (cliënt)



‘Hersenspingsels’ Magriet van Pelt

## Over Mondriaan

Mondriaan is een instelling voor geestelijke gezondheidszorg in Limburg. Jaarlijks bieden we zorg aan duizenden mensen. We hebben speciale behandelingen voor kinderen, jeugdigen, volwassenen en ouderen met psychische of psychiatrische klachten en voor mensen met verslavingsproblematiek. Daarnaast biedt Mondriaan forensische psychiatrie. Onze belangrijkste taak is mensen te helpen die door psychische aandoeningen gedurende kortere of langere tijd belemmerd worden in hun welzijn en functioneren. Ons uitgangspunt daarbij is: thuis als dat kan, opgenomen als dat echt moet. Onze aanpak is oplossings- en samenwerkingsgericht en zoveel mogelijk op de persoon afgestemd. Mondriaan is één van de grotere werkgevers in Limburg. We zijn een erkend opleidingsinstituut voor psychiaters, psychologen en verpleegkundig specialisten. Opleiden en wetenschappelijk onderzoek staan in dienst van het continu verbeteren van onze zorg, op basis van de nieuwste inzichten. Op [www.mondriaan.eu](http://www.mondriaan.eu) vindt u meer informatie.

Postbus 4436  
6401 CX Heerlen  
T 088 506 62 62

[www.mondriaan.eu](http://www.mondriaan.eu)

© Mondriaan augustus 2017