

Diabetes de Baas is een groepscursus gericht op de omgang met psychologische klachten gerelateerd aan diabetes gegeven door een psycholoog en diabetes verpleegkundige. De focus van de groep is cognitief gedragstherapeutisch en bestaat verder uit psycho-educatie over emotionele reacties in relatie tot diabetes.

Doel

- Het ontmoeten van andere mensen met diabetes.
- Het herkennen van veel voorkomende emotionele gevolgen van diabetes.
- Het herkennen van belemmerende gedachtes bij verschillende situaties in relatie tot diabetes.
- Het leren formuleren van helpende gedachtes.
- Een persoonlijk doel omzetten in actief gedrag.

Werkwijze

Deelnemers krijgen een werkboek waarbij u wordt gevraagd om voor elke cursusdag een hoofdstuk te lezen en opdrachten te maken. De psycholoog of diabetesverpleegkundige zal elke bijeenkomst kort uitleg geven over het onderwerp, waarna er op een interactieve manier mee aan de slag zal worden gegaan. Er wordt een actieve deelname verwacht van iedereen zoals het delen van ervaringen. Er is één bijeenkomst waarbij naastbetrokkenen worden uitgenodigd.

Duur, frequentie en vorm

Er zijn 6 bijeenkomsten van ongeveer 2 uur, waarbij de groepsgrootte tussen 6-10 deelnemers varieert. Het betreft een gestructureerde groep waarbij zowel uitleg als oefeningen worden gedaan en huiswerk wordt meegegeven. Wanneer geïndiceerd, kan er een individueel psychologisch traject volgen voor als er na de groepscursus bepaalde vragen zijn blijven liggen.

Aanmelden kan via uw diabetesteam (internist, diabetesverpleegkundige, verpleegkundig specialist) of als u niet bekend bent bij het ZMC via uw huisarts naar onze afdeling Medische Psychologie.

Voor meer informatie kunt u via het secretariaat Medische Psychologie 075 650 24 40 contact opnemen.

Vragen?

Vragen kunt u stellen aan uw diabetesbehandelaar.