

Groepstherapie



Brochure Depressies

Praktijk de Cocon

vit



Vereniging van Internaal Therapeuten

Groepstherapie

Brochure Depressies



Bent u somber gestemd, lijkt alles in uw leven doelloos, loopt u met uw ziel onder uw arm rond of heeft u veel negatieve gedachten over uzelf, dan wordt het tijd voor de groepstherapie Depressieve Klachten.

Het voordeel voor het volgen van een training in groepsverband is dat u veel herkenning krijgt van anderen en op deze wijze veel van elkaar kunt leren. Je zult merken, dat je niet de enige bent die met de klachten rondloopt. Depressie is niet voor niets volksziekte nummer 1 en we kunnen er iets aan doen.

De begeleiders zijn Jeanette Boeter (jarenlange ervaring met groepstherapie) en Ruud van Lent (psychotherapie). Zij bieden u een vaardigheidstraining die helpt bij het opsporen van patronen die de depressie in stand houden. Zij bieden u handvatten om definitief af te rekenen met deze gevoelens.

De meeste depressieve gevoelens komen voort uit gedachten. Ons denken zorgt ervoor, dat wij ons rot voelen of kunnen gaan voelen. Onze cultuur is erg negatief ingesteld en ons geluk in het leven wordt voortdurend op de proef gesteld. Een depressie is tevens een signaal voor een te lage zelfwaardering, vaak voortkomend uit onze peuterpuberteit en puberteit. Je krijgt te veel te maken met angstgevoelens en je houdt vaak je boosheid in je lichaam gevangen.



Vaak komt er een dosis schuldgevoelens bij die de lage zelfwaardering compleet maakt. Onze levenssignalen komen voort uit onze hersenen. Zij hebben de juiste stoffen nodig om gezond te kunnen functioneren. Die stoffen worden normaal op natuurlijke wijze aangemaakt, echter bij een depressie zijn we ineens afhankelijk geworden van anti depressiva om ons beter te voelen. Een verslaving is het gevolg. Verslaafd aan een beetje positief gevoel. Jammer, want wij zijn allen in staat dit zonder middeltjes aan te maken. Dit kan onder meer, door onze gedachten anders te programmeren.

De groepstherapie duurt 24 weken en wordt op iedere dinsdag gegeven. Als je mee wilt doen, dan ben je verplicht al deze sessies te volgen om van je problemen geheel af te komen. Verder krijg je iedere week huiswerk op om aan te werken. De kosten zijn vaak geheel of gedeeltelijk terug te krijgen via je ziektekosten verzekeraar als je aanvullend verzekerd bent. Een intakegesprek gaat vooraf om je eigen individuele behandelplan samen te stellen. De kosten bedragen € 80,00 per sessie van 2 uur. We starten met minimaal 6 en maximaal 10 deelnemers in de groep. De groepsessies worden gegeven in het Centrum de Cocon aan de Zernikeweg 65 te Middelharnis. Voor meer informatie en/of aanmelding info@centrumdecocon.nl of bel 0187-478231. De meeste huisartsen zijn op de hoogte van onze groepstherapie en zijn in het bezit van een folder.



De therapeut bij Praktijk de Cocon is Ruud van Lent.

Vanaf 2004 heeft hij zijn praktijk in Middelharnis. Tevens is hij eigenaar van het Centrum de Cocon die hij vanaf 2006 startte. Ruud is afgestudeerd aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie in Integratieve Psychotherapie. Daarnaast is hij verder gaan studeren aan de Open Universiteit om dieper onderzoek te kunnen gaan doen in de psychologie. Vooral de klinische neuropsychologie voor volwassenen en kinderen heeft zijn voorkeur gehad. Inmiddels is Ruud Ontwikkelingsdeskundige. Verder is hij Relatietherapeut en EMDR therapeut.

Naast zijn werk als therapeut, is hij docent aan Hogescholen en Academische Opleidingen voor kindercounseling, jongerencounseling, relatiecounseling en opvoedcoaching. Voor meer informatie over de man Ruud van Lent kijk op www.ruudvanlent.nl.



Jeanette Boeter is jarenlang werkzaam als verpleegkundige in een psychiatrisch ziekenhuis. Zij heeft veel ervaring met groepstherapie voor mensen met depressieve klachten en met persoonlijkheidsproblematiek.

Naast haar verpleegkundige opleiding heeft ze meerdere opleidingen/cursussen gevolgd om zich verder te bekwamen. Haar opgedane kennis en ervaring wil zij graag met u delen.

Voor klachten kunt u terecht bij de VIT. Tevens kunt u gebruikmaken van de tuchtcommissie van de koepel organisatie RBNG, namelijk de TBNG. Voor meer informatie zie www.tbng.nl of www.rbng.nl. De Praktijk heeft een beroepsaansprakelijkheidsverzekering lopen bij DAS.

Verdere gegevens Praktijk:

AGBcode 90-015662

Licentiecode RBNG 103067R

Code Beroepsvereniging VIT : 225.07.A