

Groepstherapie



Brochure

Zelfvertrouwen

Praktijk de Cocon

vit



Vereniging van Integraal Therapeuten



Groepstherapie

Brochure Zelfvertrouwen

Het voelt erg vervelend als je voortdurend aan het twijfelen bent of voortdurend onzeker bent over jezelf. Ieder mens heeft het recht gebruik te maken van de keuze vrijheid die hem gegeven wordt. In het westen hebben we nog steeds te maken met veel keuze vrijheid. De jongeren zitten zelfs in een tijdperk vol mentale kiespijn. Ze kiezen steeds wat het beste is en blijven beter kiezen, terwijl het leven paradoxaal is opgebouwd, of je nu wilt of niet. Er zijn altijd momenten dat je het niet weet.

Keuze vrijheid heeft alles te maken met je zelfvertrouwen. Als je zelfvertrouwen hebt mogen en kunnen ontwikkelen tijdens je peutertijd en puberteit, dan ben je een geluksvogel. Je hebt dan weinig last van twijfel en angst voor het kiezen ontwikkeld. Zeg maar gerust 80% kent dit gevoel niet en heeft juist geleerd, dat je altijd naar anderen moet luisteren. Het begint al in je peutertijd, je doet de dingen omdat ze van je verlangd worden, eigenlijk begrijp je er niets van. Als het zelfde plaats vindt tijdens de puberteit heb je nooit echt geleerd hoe je zelfvertrouwen kunt ontwikkelen. Dan wordt het leven een ingewikkelde weg die je bewandelt, waar je voortdurend in een moeras beland. Een moeras waar je keuzes moet maken en juist het maken van die keuzes geeft je angstgevoelens of maakt je gewoon onzeker.

Een mens maakt duizenden keuzes per dag. Het begint al bij het opstaan en het eindigt weer als je in slaap valt. Keuzes maken voor een ander gaat je misschien goed af, maar keuzes maken voor jezelf, dat levert problemen op. Eigenlijk ben je niet bezig met het maken van een keuze, je bent meer bezig met de angst om een keuze te moeten maken. En dat zijn totaal verschillende gedachtes en gevoelens.

Gebruikmaken van de vrijheid van keuzes stimuleert je zelfwaardering, want het zorgt ervoor dat je wint aan zelfvertrouwen. Dat komt omdat je staat voor je keuze en je doet wat je wilt. Het gaat er in het leven niet om, om de juiste keuze te maken. Je kunt nooit vooraf weten of het de juiste keuze is, je maakt een keuze met de gevoelens en gedachtes die jij ter beschikking hebt. Het maken van keuzes leveren conflicten bij je op. Als je weet dat het enige waar de mens echt iets van leert, versholten zit in conflicten, dan is een conflict juist fijn om te beleven. Je leert er namelijk veel van, net zoals je van fouten het meeste kunt leren. En dan springen de “ja maar”gedachtes ineens naar de voorgrond. Ja maar wil zeggen, niet doen en dat is ook een keuze.

Het maken van de juiste keuzes kun je leren door te luisteren naar wat jij zelf ervaart bij het maken van die keuze. Geen enkele econoom weet hoe je een zwarte beursdag kunt voorkomen. Een crash zit er altijd in en bepaald gelijk jouw toekomst. Toch doen economen uitspraken om te relativieren wat er gebeurt.



Relativeren is dan ook een sleutelwoord bij het maken van keuzes of het beleven van conflicten. Ieder mens is afhankelijk of je dit nu wilt of niet. Dat is gewoon een vaststaand feit. De hele dag door leef je van de afhankelijkheid (ga zelf maar na). Door dit te accepteren weet je dat je het niet alleen hoeft te doen. Reflecteren is een wetenschap. Daarin zitten zoveel elementen van groei in verwerkt, dat je niet zonder kunt. Echter we leren het niet in ons leven, je moet het jezelf aanleren. Dat is erg jammer, want hier kan ons pedagogisch klimaat en grondgedachte nog erg veel van opsteken. Leer peuters al te mentaliseren en te reflecteren in plaats van alleen maar te conditioneren (te laten aanpassen zoals jij dat wilt als volwassene).

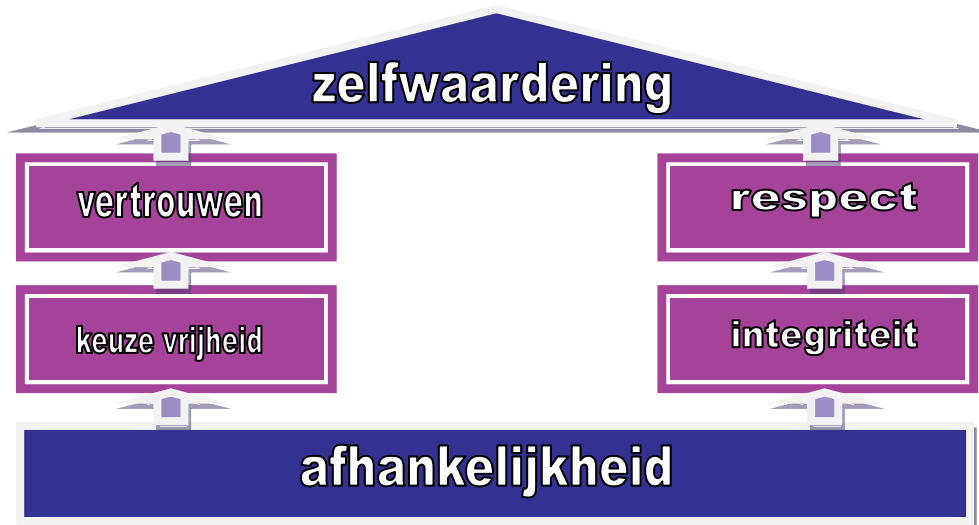
Tijdens de groepssessies besteden wij aandacht aan reflectie mogelijkheden. We kijken voortdurend hoe jij denkt en wat jij voelt als je een keuze moet maken of wilt maken. Tevens besteden we aandacht aan het omgaan met conflicten, zodat je meer moed krijgt om ook een keuze te gaan maken en er achter te gaan staan. Of de keuze die je maakt goed uitvalt, weet je pas achteraf, alleen we leren je te kijken om het maken van een verkeerde keuze zo klein te maken, dat je zelf initiatieven neemt om het goed te doen. Hele menselijke en psychologische processen hangen samen bij het maken van keuzes, vandaar dat dit eigenlijk een aparte wetenschap mag worden genoemd.

De groepssessies zorgen ervoor, dat je inzicht krijgt hoe dat bij je buurvrouw werkt en hoe het jezelf afgaat. Je leert enorm veel door naar elkaar te kijken en te luisteren. Je moet niets en je mag alles. Wauw, kun je hiermee omgaan?

Zelfvertrouwen is erg belangrijk voor je zelfwaardering. Zelfvertrouwen leer je te krijgen door te doen. Niet te lang stil te staan bij de afwegingen die je maakt. Je leert van het doen, dat geeft je inzicht in of de keuze goed of fout was. Nou ja, je kunt ook zeggen of je keuze niet handig was, dat maakt het al makkelijker te accepteren dat een keuze ook wel eens negatief kan uitvallen. Het gekke is, dat je vooraf al zo negatief denkt en doet, dat er vaak geen keuze komt. Geen keuze is overigens ook een keuze, alleen daar wil je van af. Je wilt ervaren hoe het is om fouten te mogen maken en daar van te leren. Je wilt overzicht krijgen over je denkpatronen die je al je hele leven bij je draagt om juist ervoor te zorgen dat de angst het overneemt. Een leven zonder angst is onmogelijk, wees blij dat je angst hebt. Als we dat hersendeeltje wegnemen, zul je niet lang meer kunnen leven, dus zo belangrijk is het dat je angst hebt. Angst zorgt voor alertheid. Alertheid helpt je bij het maken van keuzes. Je hebt dus angst nodig om keuze te maken.

Hoe het werkt? Schrijf je in en ervaar! Het is een keuze die je maakt: of je loopt door met je twijfel en onzekerheid of je gaat het gevecht aan om te leren omgaan met de keuzevrijheid die je hebt. Dan zien we je graag in de groepssessies terug, dan heb je de eerste stap gezet naar een gelukkiger leven.

Keuze vrijheid heeft alles te maken met je zelfvertrouwen (zie model).



Model van een bouwwerk voor een hoge zelfwaardering

Bron: studie confsiologie Dageraad Opleidingen

De groepstherapie duurt 24 weken. Als je mee wilt doen, dan ben je verplicht al deze sessies te volgen om te kiezen voor het geluk dat je wacht. 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 € 75,00 per sessie van 2 uur. We starten met minimaal 6 en maximaal 10 deelnemers in de groep. De groepssessies 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