

Praktijk voor Vaktherapie en Coaching Nijmegen



Vlieguren voor de gezonde volwassene

Schemagerichte dramatherapie in de groep

Volg je al een tijd schematherapie, maar merk je dat je nog steeds lastige situaties uit de weg gaat? Blijf je bezig met wat anderen van je vinden? Weet je het allemaal heel goed, maar lukt het je niet om veranderingen in de praktijk te brengen? Heb je al een behandeling schematherapie afgerond, maar merk je dat je weer terugvalt in oude patronen?

Bovengenoemde onderwerpen kunnen aanleiding zijn om je aan te melden voor de ervaringsgerichte groepstherapie "Vlieguren voor de gezonde volwassene".

In deze groepstherapie gaan aan de slag met het versterken van je gezonde volwassene.

Wij oefenen met lastige situaties uit het leven van alledag in een veilige omgeving.

| | |
|------------------|---|
| Voor wie | Volwassenen met cluster C persoonlijkheidsproblematiek en/of sociale angst die hun 'gezonde volwassene' op speelse wijze willen versterken door te experimenteren en te oefenen in een veilige omgeving. |
| Wanneer | 8 groepssessies op vrijdagochtend 09:30-11:00, Intake- en eindevaluatie op afspraak. |
| Waar | Praktijk voor Vaktherapie en Coaching Waldeck Pyrmontsingel 77, 6525 BA Nijmegen |
| Therapeut | Katrin Bange, geregistreerd dramatherapeut en senior schematherapeutisch werkende. |
| Kosten | 600 euro (inclusief intake- en evaluatiegesprek), studenten en minima betalen 520 euro. Vergoeding via de aanvullende verzekering is in veel gevallen mogelijk, Katrin Bange is als vaktherapeut aangesloten bij de NFG en de FVB. |
| Aanmelden | Meld je aan via de site https://www.vaktherapie-nijmegen.nl/contact-2/ of bel 06-46407559 Er is geen verwijzing van de huisarts nodig om je aan te melden. Je kunt deze therapie ook volgen naast een reguliere GGZ behandeling. |

Hoe werkt het?

De groep bestaat uit 6 deelnemers en komt 8 keer 1.5 uur bij elkaar. De sessies starten met een korte, vaak actieve en fysieke warming-up. In deze warming-up verkennen wij op speelse wijze waarmee je gezonde volwassene de afgelopen week heeft geworsteld. Daarna is er gelegenheid om 'lastige situaties' in te brengen en samen met de groep te onderzoeken hoe de gezonde volwassene in deze situatie kan handelen. Dit kan leiden tot het uitspelen van een interne dialoog tussen je gezonde volwassene en andere modi: mogelijk is het nodig om de veeleisende ouder de deur uit te zetten? Het kwetsbare kind gerust te stellen? Of grenzen te stellen aan het ongedisciplineerde kind?

Er is echter vooral volop ruimte om te oefenen en te experimenteren met nieuw gedrag. Mogelijk is het helpend je gevoelens te uiten, hulp te vragen of te zeggen wat je ergens van vindt? In de groep kun je dit oefenen en krijg jij vaardigheden aangereikt die je daarbij zullen helpen. De groep ondersteunt je hierbij door de rollen van anderen op zich te nemen of samen met je te oefenen de gezonde volwassene in jou een stem te geven.

Je hoeft zeker geen spelervaring hebben om van de therapie te kunnen profiteren en ook een beetje spanning hoort er in het begin vaak bij. De bijeenkomsten worden gezamenlijk afgesloten met een speelse terugblik op de sessie waarin ruimte is voor je eigen beleving en het formuleren van een persoonlijke opdracht voor de aankomende week.

Verdere informatie

| | |
|--------------------------|--|
| Data | Data nog niet bekend. De intakegesprekken vinden op afspraak plaats. |
| Indicaties | - cluster C persoonlijkheidsproblematiek en/ of sociale angst - je hebt ervaring met schematherapie, je kent het modusmodel en je herkent de verschillende modi bij jezelf |
| Contra indicaties | - acute suïcidaliteit, middelenafhankelijkheid - ernstige andere problemen die deelname aan de groep kunnen bemoeilijken |
| Intake | Na aanmelding volgt een vrijblijvend kort telefoongesprek, waarin een eerste inschatting gemaakt wordt of de therapie aansluit bij je hulpvraag. Daarna vindt een persoonlijk individueel intakegesprek plaats. Hierin bespreken we samen je deelname, het modusmodel en je doelen voor de therapie. |
| Afronding | Na afloop van de groepssessies vindt een individueel evaluatiegesprek plaats waarin wij terugkijken op het al dan niet behalen van de doelen en eventuele vervolgstappen die jij wilt zetten. |
| Vragen? | Neem gerust contact op met Katrin Bange via de site https://www.vaktherapie-nijmegen.nl/contact-2/ of bel 06-46407559. |

