

Informatie voor cliënten

Module: mag het ietsje minder?

Voor wie

Mensen die last hebben van psychische problematiek waarbij de volgende onderliggende factoren meespelen:

- *perfectionistisch zijn.
- *hoge eisen aan zichzelf stellen.
- *moeilijk contact maken met het eigen lichaam.

Werkwijze

In de module maken we gebruik van het schema gerichte model van Young. Dit model gaat ervan uit dat iedereen een bepaalde manier heeft waarop hij/ zij kijkt naar zichzelf, de ander en de wereld om zich heen. Wanneer dit leidt tot langdurige vaste patronen van voelen, denken en handelen kan je spreken van een gevoelige snaar (=schema). Bij uw problematiek speelt onder andere mee, dat uw gevoelige snaar het schema van de strenge normen, het overkritisch zijn is. Binnen schema therapie bespreken we dit als een soort geïnternaliseerde kritische, veeleisende ouder waar men veel last van heeft. Een soort interne slavendrijver, of een smekend rupsje nooit genoeg. U legt de lat zo hoog, dat u er klachten van krijgt.

Binnen deze module werken we met een combinatie van theorie en ervaren.

U krijgt informatie over het model van Young en krijgt oefeningen aangereikt waarmee u gaat ervaren hoe het model op u van toepassing is. In eerste instantie zal de focus liggen op het gaan leren herkennen van deze hoge eisen; daarna krijgt u handvaten aangereikt om te leren de lat een beetje minder hoog te leggen.

Hoe en waar

De module omvat 10 weken waarbij we wekelijks 1 $\frac{3}{4}$ uur bijeenkomen in een groep met maximaal 9 cliënten. De locatie is de PMT zaal van de Reinier van Arkel groep. De groep zal plaats vinden op maandag of vrijdag ochtend.

Kosten

Voor deze module wordt een nieuwe DBC geopend die rechtstreeks bij de zorg verzekeraar gedeclareerd wordt. Cliënten met een verzekering bij Menzis zijn hierop uitgezonderd. Of er nog sprake is van een eigen bijdrage is per persoon wisselend, dat hangt af van wat u eerder aan tweede lijns hulp heeft genoten. Informatie hierover kunt u bij inwinnen bij S. Van de Graaf, 0624502969.

Therapeuten

Hendri Zopfi, PMT therapeut.

Stefi van de Graaf, psychotherapeut.

Informatie via: info@svandegraaf.nl of 06-24502969.