

Module Grenzen en Assertiviteit

Een Bewegingstherapeutische groepsinterventie bij grenzen- en assertiviteitsproblematiek Patiënten informatie

Wil jij ook meer regie over je leven? Wil je leren luisteren naar je eigen behoeften en je vrij kunnen voelen in de keuzes die je maakt? Vind jij het ook lastig om jouw eigen grenzen te herkennen en deze op een adequate manier te uiten naar de ander?

In deze folder geven we je een indruk van de Module Grenzen en Assertiviteit.

De Module Grenzen en Assertiviteit is een methode waarmee je op weg geholpen wordt om jouw eigen doel ten aanzien van het thema grenzen en assertiviteit te bereiken. Er wordt aandacht besteed aan het verkennen, herkennen en erkennen van eigen en andermans grenzen.

Assertiviteit is het kunnen innemen van ruimte om je eigen grenzen en wensen op een adequate manier naar voren te brengen, zonder de ander daarbij te kwetsen.

In deze module leer je om gedrag, gevoelens en gedachten beter in kaart te kunnen brengen. We besteden aandacht aan:

- Het lichamelijke domein, door het vergroten van het lichaamsbewustzijn;
- Het emotionele domein, door te leren de ervaren lichamelijke gewaarwordingen te koppelen aan de emoties die je ervaart en deze emoties te leren uiten;
- Het cognitieve domein, door aandacht te besteden aan educatie;
- Het sociale domein, waarbij het gaat over de wijze van contact maken, zowel verbaal als non-verbaal.

Doelen

Het algemene doel is dat je aan het einde van de module in staat bent jouw eigen grenzen waar te nemen, juist te interpreteren en hiernaar te handelen. Je kunt jezelf begrenzen en ruimte innemen om jouw eigen grenzen en wensen op een adequate (assertieve) manier naar voren te brengen. Je leert daarbij zowel rekening te houden met jezelf als met de ander. Het gaat ook om het leren verdragen van de reactie die dit bij de ander teweegbrengt.

We gaan vooral vaardigheden en nieuw gedrag oefenen.

De therapeut zal steunend en stimulerend aanwezig. Jij draagt zelf de verantwoordelijkheid voor jouw eigen proces.

Praktische informatie

Locatie Elisabeth ziekenhuis, Afdeling psychiatrie, route 84

Tijd Woensdagochtend van 10.30 - 12.00 uur.

Data Intake wordt individueel, persoonlijk gepland

Voorlopige data:

Sessie 1 : 18 september
Sessie 2 : 25 september
Sessie 3 : 2 oktober
Sessie 4 : 9 oktober
Sessie 5 : 16 oktober
Sessie 6 : 23 oktober
Sessie 7 : 30 oktober
Sessie 8 : 6 november
Sessie 9 : 13 november
Sessie 10 : 20 november
Sessie 11 : 27 november
Sessie 12 : 4 december

Evaluatie wordt persoonlijk gepland

Follow-up-bijeenkomst wordt gezamenlijk gepland na 3 maanden.

Aanwezigheid bij iedere sessie wordt verwacht.

Kleding

Draag gemakkelijk zittende kleding en binnensportschoenen.

Contactgegevens

Bella Martensl psychomotorisch therapeut

Afdeling Psychiatrie

Aanwezig op: maandag, dinsdag, woensdag, donderdagochtend en vrijdagochtend.