

Groepstherapie Vrouw en Vrij



Voor

Voor vrouwen die zich (door bijvoorbeeld angst, onzekerheid en/of stemmingsklachten) gehinderd voelen in hun seksualiteit (en relaties) en hier iets aan willen doen.

Doel

Vrij en ontspannen om kunnen gaan met seksualiteit en alles wat daarmee te maken heeft. Toename van zelfwaardering en afname van seksuele hinder.

Werkvorm en inhoud

Aan de hand van de Vrouw en Vrij methode, wordt in twaalf weken gewerkt aan zelfwaardering, het nemen en ervaren van regie en het vertrouwen in eigen mogelijkheden. We beginnen met het verhelderen van jouw eigen wensen en eindigen met een persoonlijke evaluatie en eventueel vervolgdadvies. Soms worden nog een aantal sessies relatietherapie of bijvoorbeeld EMDR aanbevolen om de ontwikkelingen verder te bestendigen. Kijk- en aanraakoefeningen worden in de sessie voorbereid en geëvalueerd, maar thuis uitgevoerd.

Waarom een groep

Vrouw en vrij zijn gaat in de kern over hoe je jezelf manifesteert in het leven met alles wat je daarbij tegenkomt. Seksualiteit en ook onvrede daarmee is vaak een uitingsvorm van onderliggende mechanismen (gedachten, gevoel, gedrag, vaardigheden). Juist in de groep openbaren die mechanismen zich snel en kun je er meteen mee aan de slag.

Verwijzing, Locatie en Tijd

Verwijzing kan via de huisarts of medisch specialist. Als je al in zorg bent bij KieN kun je jezelf aanmelden. Het betreft 12 wekelijkse sessies van twee uur. Locatie KieN, Kanaalstraat 5 te Sneek. Eventueel kan er ook in Harlingen, Leeuwarden of online een groep starten.

De volgende groep start op vrijdagochtend van 10:00 tot 12:00 bij minimaal vijf deelnemers.

Therapeuten:

De groep wordt verzorgd door Liesbeth de Wilde; psychotherapeut, mindfulnesstherapeut en Gea Bijzitter; seksuoloog, systeemtherapeut en ontwikkelaar van de Vrouw en vrij methode.

Inlichtingen: gea.bijzitter@gmail.com/ 06-40656656 of via het KieN-nummer 06-53921643