

Groepstherapie Vrouw en Vrij



Voor

Voor vrouwen die (door bijvoorbeeld angst, trauma of stemmingsklachten) zijn gehinderd in hun seksualiteit (en relaties) of seksuele ontwikkeling 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 stappen 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 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 en gedrag). 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 Kanaalstraat 5 te Sneek. Eventueel kan er ook elders in Noord Nederland een groep starten. In Sneek start telkens een groep bij minimaal vijf deelnemers op vrijdagochtend van 10:00 tot 12:00.

Therapeuten:

De groep Vrouw en vrij wordt verzorgd door Liesbeth de Wilde, psychotherapeut, mindfulnesstherapeut en Gea Bijzitter, SPV-verpleegkundig specialist, systeemtherapeut (partnerrelatietherapeut) en seksuoloog NVVS.

Inlichtingen: [gea.bijzitter@gmail.com/](mailto:gea.bijzitter@gmail.com) 06-40656656, vrouwenvrij@gmail.com