

Liefhebben, hoe dan?

“Het doorbreken van negatieve patronen in seksualiteit”

Negatieve ervaringen, boodschappen uit je omgeving, een laag zelfbeeld, onvoldoende kennis, pijn, te hoge verwachtingen en geen rekening houden met je eigen wensen; het kan allemaal zorgen voor belemmeringen in de (ontwikkeling van) seksualiteit. Door de ontstane anticipatie- en faalangst en vermijding kom je – samen met je partner - in een negatieve cirkel terecht waar je moeilijk alleen weer uitkomt.

Goed nieuws; de cirkel kan doorbroken worden!

Doelgroep

Iedereen die (weer) plezier wil hebben binnen intimiteit in de brede zin van het woord en zich daarin nu belemmerd voelt. De groep is bedoeld voor zowel mannen als vrouwen, maar er is wel een aparte mannen- en vrouwengroep met 6 tot 8 deelnemers. Veel thema's overlappen binnen de groepen, maar er is ook ruimte voor specifieke (lichamelijke) ontwikkeling van mannen cq vrouwen en de vaak verschillende manier van omgaan met spanning. Het hebben van een partner is niet noodzakelijk om deel te nemen aan deze training.

Doel en opzet

Iedere deelnemer heeft eigen wensen en werkt binnen de groep dus aan individuele doelen, die zijn niet voor alle deelnemers hetzelfde. Tijdens de groep wordt onder andere gebruik gemaakt van psycho-educatie, cognitieve gedragstherapie, systeemtherapie en aandachtsoefeningen. Ook worden de op je eigen lichaam gerichte oefeningen (die uitsluitend thuis gedaan worden) besproken en geëvalueerd. Er is veel aandacht voor het delen van ervaringen in een open en veilige sfeer. Intimiteit zegt veel over de verbinding die je maakt met jezelf en omdat intimiteit en seksualiteit verweven is met de partnerrelatie zal er naast eigen lichamelijke aspecten ook aandacht besteed worden aan jullie manier van vrijen, jullie individuele seksuele (leer)geschiedenis en de relatie-dynamiek. Wanneer je hier meer zicht op krijgt, zal dit bijdragen aan een positief en gezond seksleven. Daarom zullen er ook twee gesprekken met jou en je partner plaatsvinden. Deze gesprekken zullen niet plaatsvinden in de groep maar één op één bij Jerien Rolf of Gerbrig Kamps - Lettinga. Aanvullend aan de gesprekken zal je samen met je partner thuis werken aan online modules van Therapieland.

Praktisch

De therapie bestaat uit 8 groepsbijeenkomsten (de eerste 4 sessies wekelijks, daarna om de week), met na sessie 4 en na sessie 8 nog een gesprek met alleen jou en je partner. De groepen gaan van start bij minimaal 6 deelnemers.

Aanmelden en vergoeding

Aanmelden kan middels een verwijzing via de huisarts voor behandeling binnen de basis-GGZ. Er vindt altijd een intakegesprek plaats. Deze wordt gedaan door Jerien Rolf, systeemtherapeut NVRG of door Gerbrig Kamps- Lettinga, GZ-psycholoog en systeemtherapeut NVRG. Voor vergoeding van de zorgverzekeraar dient er sprake te zijn van een diagnose, vaak is dat angst.

Locatie

Bollemansteeg 64, 8911 DW Leeuwarden

Contactgegevens

Neem gerust contact op met het secretariaat 058-2137665 of mail naar trainingen@maarsinghenvansteijn.nl



Maarsingh  van Steijn