

MODULE GROEP

CONNIE VAN MOOK
LINDA VAN OOSTEROM
& MARLIJN VAN EGERAAT



De B van boosheid

TUSSEN WREVEL EN WOEDE

Een knoop in je maag, spanning in je spieren, gefronste wenkbrauwen en een stokkende ademhaling... Het zit je niet lekker en het laat je maar niet los. Je weet dat je hier iets mee moet, maar wat? *“Ach, laat ook maar, het heeft geen zin... ik stel me vast aan! Als ik zou zeggen wat me dwars zit, zal er alleen maar gedoe van komen. Dat is het allemaal niet waard. Zo erg is het nou ook weer niet. Er zijn trouwens veel ergere dingen. Even slikken en weer doorgaan.”.*

Hoe zit het bij jou? Misschien voel jij je de hele tijd opgefokt of misschien voel je juist hélemaal niets. Loopt het geleidelijk op? Of word je plotseling overweldigd door een onbekende kracht die naar buiten wilt? Richt je het naar buiten of voornamelijk op jezelf? Misschien heb je nare ervaringen met boosheid en maakt het je bang? Je lichaam maakt zich klaar om te vechten, te vluchten of te bevriezen.

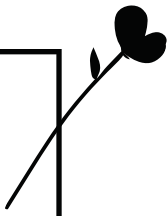
Wanneer was jij eigenlijk voor het laatst boos? Weet je nog waar je dat in je lijf voelde? Wat je dacht? En wat je toen deed? Waar word jij boos van? En wat staat er in de weg om het te uiten of het zelfs te richten? Wat verstaan we eigenlijk onder boosheid? Wat is de functie ervan? En heeft het wel nut?

In de module ‘Omgaan met Boosheid’ staan deze vragen centraal. Samen met de groep en twee therapeuten, ga je op zoek naar wat boosheid is, hoe het er bij jou uit ziet en hoe jij ermee om wilt en kunt gaan. Een praktisch onderzoek waarin we je laten ervaren en doen, zowel binnen de groep als in je eigen thuisomgeving

“

*“Boos? Ik?
Nee hoor!
Ik ben
eigenlijk
nooit echt
boos”*

PLUK EEN
ROOS



TOT HIER!

DINSDAGOCHTEND
09:00 - 11:00

MIJN BEELD VAN BOOSHEID

BOOSHEID, DE BASIS

VAN WREVEL TOT WOEDE

RICHTEN, HOE DOE JE DAT?

WENSEN EN GRENZEN

IK EN DE ANDER

ASSERTIVITEIT

LIJFSIGNALLEN

THERMOMETER

BOOSHEID DE BAAS

WIE, WAT, WAAR

De module bestaat uit 10 bijeenkomsten. De eerste bijeenkomst staat in het teken van kennismaking en formuleert ieder een of meerdere persoonlijke doel(en). Tijdens bijeenkomst 2 t/m 10 gaan we hoofdzakelijk ervaringsgericht aan de slag met het thema en de daar aan gelinkte basisbehoeften, zoals bijvoorbeeld zelfexpressie. We gaan samen op onderzoek naar hoe boosheid bij jou werkt en we gaan oefenen met jezelf te uiten.

In de laatste bijeenkomst evalueren we ieders doel(en) en ronden we de module in stijl af.

Ben jij nieuwsgierig naar hoe boosheid bij jouw werkt? Ben je gemotiveerd om dit deel van jezelf te ontdekken en de ruimte te geven? Ben je ertoe bereid om samen met de groep buiten je comfortzone te treden en spelenderwijs te experimenteren met ander gedrag? Dan is de modulegroep **'De B van boosheid'** wellicht iets voor jou!

Deelname aan de module is uitsluitend voor patiënten met een lopende behandeling binnen Syma. Het is een aanvullende interventie gericht op een of meerdere behandeldoelen uit je individueel behandelplan. Het is van belang dat je in staat bent om binnen een groep van maximaal 8 personen te functioneren. Daarnaast vinden we het belangrijk dat je zelf kan verwoorden waarom deelname voor jou passend zou zijn.

Denken jij en je regiebehandelaar dat deze groepsmodule van toegevoegde waarde is op jouw behandeling? Laat het ons weten!