

# MODULE GROEP



*Let's go!*

## DUURZAME VERANDERING

Je bent in behandeling binnen Syma en hebt al veel ontdekt over jezelf. Je hebt zicht op je patronen en je hebt aandacht gehad voor het ontstaan hiervan. Zo heb je helder gekregen hoe je geraakt kunt worden in het hier en nu en hoe dat verband houdt tot het toen en daar. Het inzicht en de verbinding met jezelf is er. En nu? Het zou toch beter moeten gaan?

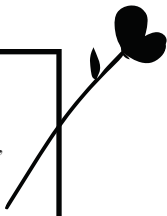
Toch merk je dat de daadwerkelijke verandering nog niet zo vanzelf gaat. Je bent je bewust van je grenzen, maar het lukt nog niet om deze aan te geven of te bewaken. Je bent je bewust van piekeren en dat je daar veel mee oplost in je hoofd, maar het lukt nog niet altijd even goed om het te stoppen. Je weet wat je te doen staat, maar valt stil. De drempel is hoog, de beren dansen op de weg.. je vervalt in 'praten over' in plaats van in beweging te komen en te DOEN.

De moeilijkste fase van het therapeutisch proces is duurzame verandering. Herkennen wanneer je naar het oude vertrouwd neigt, zien welke andere keuzes je kunt maken, voelen waar het lastig wordt en hulp genereren. En tot slot...volhouden! Het is immers nog zo pril.

Kun jij wat hulp gebruiken bij de laatste meters van jouw behandeling? Dan is de module 'Let's go' een behandelaanbod om te overwegen.

“  
*De  
laatste  
loodjes...*”

ALLES WAT JE  
AANDACHT GEEFT,  
GROEIT..



# Grow with the flow

**DONDERDAGAVOND  
17:00 - 19:00**

BASISEMOTIES

BASISBEHOEFTE

ASSERTIVITEIT

GRENZEN

IK EN DE ANDER

VRIJ KIND ALS KOMPAS

IN BEWEGING

GEDRAGSEXPERIMENTEN

EXPOSURE

PREVENTIEPLAN

## WIE WAT WAAR

Binnen de modulegroep **'Let's go'** komen we wekelijks samen om in een stimulerende omgeving aan de slag te gaan met nieuw gedrag en het volhouden daarvan. Dit kan van alles zijn; van het openen van de post tot het maken van een afspraak bij de tandarts. Van iemand (terug) bellen tot het aangaan van nieuwe contacten. Van het inplannen van een proefles piano tot het inschrijven bij de sportschool. Van het aanschaffen van een agenda tot het eigen maken van een ochtendritueel.

*Van rennen vliegen duiken vallen opstaan en weer doorgaan naar stilstaan, om je heen kijken en inchecken.. wat denk en voel ik? Waar wil ik heen? Wat heb ik nodig? Hoe blijf ik in contact met mezelf en mijn behoeften?*

In deze module richten we ons op deze vragen. We gaan er niet alleen over praten, we gaan vooral doen. De module biedt een veilig oefenveld waarbinnen we gaan ervaren en experimenteren.

De groep wordt gezien als een werkgroep waarbinnen eenieder werkt aan zijn/haar individuele doelen. We helpen elkaar door vanuit wederzijdse herkenning te spiegelen, uit te dagen, te oefenen en aan te moedigen.

Belangrijke uitgangspunten in de groepsbehandeling zijn veiligheid, onderling respect en eigen verantwoordelijkheid. Patiënten die zich aanmelden voor de module hebben een sterke intrinsieke motivatie om aan de slag te gaan met gedragsverandering.

Denken jij en je regiebehandelaar dat de module **'Let's go'** van toegevoegde waarde is op jouw behandeling? Laat het ons weten!