

Een samenwerking van Fleur den Elzen en Hannah Salomé

Achtergrond informatie

Therapiegroep: Vergroot je draagkracht Psychodrama.

Wat is psychodrama

Psychodrama is een psychologische benadering waarvan J.L. Moreno (1889-1974) de grondlegger is. Moreno was een psychiater met een brede visie. Hij geloofde in de capaciteit van ieder mens om creatief en spontaan te zijn.

Spontaniteit definieerde hij als een adequaat antwoord op een nieuwe situatie of een nieuw antwoord op een oude situatie. Hij was van mening dat veranderingsprocessen zich niet achter een bureau moeten afspelen, maar in het leven zelf moeten worden geplaatst.

Psychodrama stimuleert een actieve groepsontwikkeling, waarin door een directe, intensieve aanpak processen op gang worden gebracht. Door middel van het spelen van drama's worden problemen uitgewerkt. Alle deelnemers van de groep zijn tijdens het uitspelen van drama's intensief betrokken bij zichzelf, als hoofdpersoon of als tegenspeler bij iemand anders. In beide gevallen komt de cursist zichzelf tegen, beleeft hij/ zij zichzelf en wordt verrast door wat er zich in hem/ haar afspeelt. Het gaat hier niet om het spelen van bestaande drama's of stukken, maar dat de deelnemers juist komen met eigen thema's en situaties. Alle belemmeringen en blokkades worden door de deelnemers ingebracht en vervolgens uitgespeeld.

Wat doet psychodrama

Psychodrama helpt om je beter te voelen, een positief leefklimaat om je heen te creëren, positiever in je werk te staan, en meer perspectief te zien. En het zijn de positieve emoties die hieraan diepte en sturing geven. Het is onze natuur om positieve emoties te ervaren – als vanzelf - behalve als er iets verdrietigs gebeurt, je tegenslagen hebt in je leven, je vast zit in een dilemma, en als je ziek bent of wanneer je bestaan bedreigd wordt.

Diegenen die aan deze psychodrama deelnemen worden 'anders' door deze intensieve en degelijke aanpak. Zij voelen zich al doende, spelende en denkende, meer en meer als een 'compleet' persoon. Hun negatieve uitgewerkte gevoelens maken plaats voor positieve gevoelens. Ze worden steeds socialer.

Psychodrama biedt mensen de mogelijkheid om in korte tijd (10 bijeenkomsten) zichzelf beter te leren kennen. Wel is nodig dat men gemotiveerd is om zeer intensief aan het psychodrama deel te nemen en dat men beschikt voor interactieve vermogens.

Voor wie

Deze therapiegroep is bestemd voor diegenen die willen werken aan persoonlijke groei en meer inzicht willen krijgen in hun persoonlijk functioneren. Mensen die met behulp van psychodramamethoden willen werken aan het onderzoeken en verwerken van blokkades die hun mogelijkheden in de weg staan.

Hierbij kan men denken aan de volgende hulpvragen:

- Vergroten van weerbaarheid, assertiviteit en grenzen
- Verbeteren van zelfbeeld door vertrouwen in jezelf te herstellen
- Verbeteren van emotieregulatie vaardigheden
- Leren omgaan met ingrijpende levensgebeurtenissen
- Vergroten van inzicht en veranderen van hardnekkige patronen
- Verbeteren van communicatie

Opbouw en Werkwijze

De groep bestaat uit 6-10 deelnemers. Voorafgaand aan deelname vindt minimaal één intakegesprek plaats. Na afronding van de groep vindt er een individueel afrondend gesprek plaats.

Van ieder groepslid wordt aanwezigheid verwacht bij elke bijeenkomst en bereidheid om op eigen functioneren te reflecteren. Daarnaast wordt er vanuit gegaan dat ieder zijn eigen vragen, problematiek c.q. werkpunten inbrengt. De begeleiding geeft met behulp van andere groepsleden gestalte aan deze vraag en/of problematiek, waardoor nieuwe mogelijkheden en perspectieven ontstaan. In elke bijeenkomst vindt ook een groepsuitwisseling plaats en worden er groepsoefeningen gedaan.

Makkelijke kleding en schoeisel wordt geadviseerd. Er wordt veel fysiek bewogen.

Resultaat

Na deelname aan deze therapiegroep heeft men kunnen werken aan:

- Belangrijke dilemma's in privé en/of werk
- Versterken van zelfvertrouwen door je mogelijkheden te vergroten in moeilijke situaties
- Zicht op (oude) gedragspatronen en alternatieven om anders te handelen
- Onderdrukte of vastzittende emoties kunnen verwerken door hier uitdrukking aan te geven
- Aan het verbeteren van contact in relatie, werk, familie of gezin
- Zichzelf beter leren kennen en een manier geleerd voor zelfsturing door ego-kracht en meer flexibiliteit.

Algemene informatie:

Kosten

De kosten voor deelname aan deze groep bedragen € 1.000,- (inclusief intake- en eindgesprek). Per sessie van 4 uur komt dat neer op ongeveer € 111,00.

Controleer uw zorgverzekering of zij vergoedingen bieden voor therapeuten die zijn aangesloten bij de FVB (Federatie Vaktherapeutische Beroepen). Mogelijk kunt u in aanmerking komen voor korting wanneer u een aanvullende verzekering heeft voor alternatieve zorg.

Locatie: Leidsekade 117-118, 3531 HD Utrecht

Tijden: zaterdag 10.00 uur – 14.00 uur

Data 2023

23 en 30 september; 7, 14, en 21 oktober ; 4, 11 en 18 november; 2 december.

Therapeuten:

Fleur van den Elzen (psycho) dramatherapeut (CP)

Fleur heeft zo'n 7 jaar ervaring als dramatherapeut en psychodramatherapeut in de volwassen GGZ. Ervaring met individuele sessies, groepstherapie en relatietherapie.

Het blijft verwonderlijk om te zien wanneer iemand, tijdens een psychodrama, kan bewegen van een beklemd gevoel naar speelsheid, nieuwsgierigheid en creativiteit.

Hannah Salomé, psychodramatherapeut (CP, TEP)

Hannah heeft zo'n 35 jaar ervaring met begeleiden en opleiden van mensen (individueel en in groepen) die op zoek zijn naar nieuwe mogelijkheden in zichzelf en antwoorden willen vinden op dilemma's die iemand tegenkomt

Altijd weer verrast hoe mensen in staat zijn om toch iets goeds voor zichzelf te vinden in zichzelf.

Wilt u meer informatie neem met ons contact op via:

Hannah Salomé



06 15966207



Salomef@ziggo.nl



Fleur van den Elzen



06 22995295



vandenelzenfleur@gmail.com

