



Nu jouw Leven!

**Maak contact, ontdek, bloei en
neem je plek in.**

Therapiegroep voor vrouwen

Een therapiegroep voor vrouwen die hun eigen leven weer in eigendom willen leren nemen. Vrouwen die als kind geleerd hebben om rekening te houden met anderen door te grote verantwoordelijkheid, onveiligheid en/of afwezigheid van steun.

Waarom deze groep

Deze therapiegroep is voor vrouwen die conflicten zijn gaan vermijden, niet goed weten wat ze willen en voelen en zijn gaan pleasen. Dit gedrag komt vaak voort uit angst voor afwijzing of om stress te verlichten wat ook veilig verbinden erg ingewikkeld maakt. Op korte termijn kan dit gedrag spanning verminderen en een gevoel van veiligheid geven, maar op de langere termijn kan het schadelijk zijn voor je geestelijke gezondheid. Deze respons komt voort uit weerloosheid die ontstaan is tijdens stressvolle periodes, waarbij men niet vecht of vlucht, maar zichzelf bevriest en pleasend gedrag vertoont. Dit overlevingsmechanisme is geprogrammeerd geraakt in het onderbewustzijn, waardoor je onbewust steeds meer de verbinding met jezelf verloren hebt.

Vaak zijn het mensen die prima functioneren in de ogen van anderen, maar weinig voelen. Ze doen gewoon hun dagelijkse dingen, maar weten niet echt wat ze willen. Zij voelen zich afgevlakt, nooit echt heel blij, spontaan, uitgelaten, boos, somber of verdrietig. Op het moment ze wel dingen gaan voelen schrikken ze hier vaak van, omdat ze dit ervaren als ongewoon. Onbekend maakt ook onbemind. Vaak zijn het mensen die in hun hoofd zijn gaan leven en makkelijk dingen kunnen verklaren en uitleggen.

Je kunt dit ook een functionele freeze (bevriezing) noemen, een trauma respons waarbij gevoel afgesneden moest worden omdat dit destijds (meestal als kind) niet verwerkt kon worden. Een destijds nuttig overlevingsmechanisme, maar nu niet meer functioneel.

Door gevoelens af te snijden, sluit je niet alleen de nare gevoelens uit, maar ook de fijne.

Door zicht te krijgen op deze mechanismen, door weer verbinding te maken met je gevoelens en ervaringen, door te begrijpen hoe dit werkt kun je weer ontdekken hoe je meer kunt genieten van je leven en ga je meer vervulling ervaren. Je gaat je eigen leven weer in eigendom nemen.

Onze ervaring is dat het delen en werken in een groep hierbij zeer helpend kan zijn.

Achtergrond informatie

Oorzaken van de functional freeze

- Opgroeien in een onveilige situatie (emotioneel of fysiek)
- Nooit bang mogen of kunnen zijn
- Het onderdrukken van emoties omdat het uiten hiervan niet werd toegestaan of daar waar de omgeving niet om kon gaan met de emoties
- Op jonge leeftijd een te grote verantwoordelijkheid dragen binnen het gezin

De wereld als vijandig, alert zijn versus een bubbel van blijdschap om je heen.

Problematiek

- Gevoelens van eenzaamheid ook al heb je veel vrienden en familie
- Laag zelfbeeld
- Niet weten wie je bent en waar je voor staat
- Afhankelijk zijn van andermans mening, oordeel of compliment
- Moeite hebben om grenzen aan te geven
- Te zorgzaam naar anderen en jezelf vergeten
- Conflicten vermijden en anderen niet willen teleurstellen
- Afgesloten voelen van eigen gevoelens
- Ervaren van een constante onrust/stress, niet goed kunnen ontspannen
- Gevoelens van vastzitten
- Gevoel niet je eigen leven te leven



Hoe gaan we aan de slag?

Hoe gaan we aan de slag?
Middels oefeningen, delen, psycho-educatie, opdrachten, delen en ervaringsgerichte werkvormen krijg je zicht op deze mechanismen en leer je steeds meer verbinding te maken met jezelf en minder angst te voelen als jij je eigen leven leeft en je eigen keuzes maakt.

Praktische informatie

Individuele intake, gevold door 11 bijeenkomsten op dinsdagochtenden van 9.30 tot 12.00 uur.

Data; 4 en 18 februari, 11 en 25 maart, 15 april. 6 en 20 mei, 3 en 17 juni, 1 en 15 juli 2025.

Maximaal 12 deelnemers.

Mail naar de begeleiders als je interesse hebt.

Adres: Hanzeweg 6, Zutphen

Altijd vooraf een intake!

Gegeven door



Kristel Severin

Systeemtherapeut en heeft zich gespecialiseerd in het bieden van relatietherapie en hechtingsgerichte gezinstherapie.

praktijkseverin@gmail.com

<https://www.praktijk-severin.nl>



Anne-Marie Hamming

Drama-, transformatie-, psychosociaal therapeut, supervisor. Gespecialiseerd in trauma en hechting.

info@volledigleven.nl

<https://praktijkvolledigleven.nl>