

Praktische gegevens

De groep zal bestaan uit maximaal 8 personen (mannen en vrouwen). Bij aanmelding vindt er eerst een oriënterend gesprek plaats. Daarna krijgt u gedurende 4 dagdelen de gelegenheid om in een Pesso oefeningengroep met de methode kennis te maken. Na deelname aan de oefeningengroep volgt als u verder wilt een intake voor de therapiegroep. Het effect van de oefeningengroep is: inzicht in de gevolgen van gemis en tekort in de jeugd op huidige gedragspatronen en contact maken met eigen emoties en behoeften, door lichaamsgerichte oefeningen.

De bijeenkomsten van de Pesso-therapiegroep zijn twee wekelijks op de vrijdag van 8.30 uur tot 15.00 uur. Bij deelname aan de therapiegroep verbindt u zich voor minimaal een half jaar. Ieder half jaar vindt er van beide kanten een evaluatie plaats.

Lokatie:

Palissanderhout 1, Zoetermeer

Kosten:

Op basis van een indicatiestelling bestaat de mogelijkheid voor vergoeding via de Basisverzekering.

Therapeuten:

Tiny Bergman, GZ-psycholoog BIG/NIP, eerstelijnspsycholoog, Pesso-therapeut en lichaamsgericht werkend psycholoog.

Wil Landman, GZ-psycholoog BIG/NIP, Pesso-therapeut, eerstelijnspsycholoog i.o.

Nadere informatie en aanmelding:

Tiny Bergman : 070- 3020856

Wil Landman:Triade Zoetermeer 079-3618038

Literatuur: “Aan den lijve” van Marietta van Attekum, uitgever Swets

www.pessotherapie.nl

Perspectief

praktijk voor Pesso-psychotherapie

“Het doel van het leven is jezelf worden”

Voor wie is Pesso-psychotherapie?

In het algemeen is Pesso-psychotherapie voor ieder die gemotiveerd is voor psychotherapie, dat wil zeggen bereid is om psychische problemen te onderzoeken en zelf-confrontaties aan te gaan.

Meer specifiek is Pesso-psychotherapie geschikt voor wie zich herkent in een of meer van de volgende punten:

- Ik voel me belemmerd door onverwerkte gebeurtenissen van vroeger
- Ik wil niet zozeer een eenmalig, acuut probleem oplossen, maar de zich herhalende patronen en emotionele problemen in mijn leven onderzoeken en veranderen
- Ik neig sterk tot rationaliseren en kan moeilijk bij mijn gevoel komen.
- Ik word vaak overvallen door gevoelens waar ik geen grip op heb.
- Ik wil proberen of een lichaamsgerichte benadering bij mij past, omdat ik merk dat alleen praten over mijn problemen mij onvoldoende helpt.
- Ik heb niet al te veel moeite met het gegeven dat Pessotherapie in een groep plaatsvindt.

Wat is Pesso-psychotherapie?

Pesso-psychotherapie is een lichaamsgerichte vorm van psychotherapie, waarin de uitgangspunten van verschillende, meer traditionele vormen van psychotherapie samenkomen.

Iedere deelnemer krijgt om de beurt een afgebakende, individuele werktijd. De andere groepsleden zijn beschikbaar om belangrijke personen uit het heden of verleden van de hoofdpersoon te vertegenwoordigen. De rolspelers bieden op symbolische wijze een passende verbale en non-verbale reactie op diens emotionele uitingen en behoeften. Dit voor de therapie specifieke soort rollenspel wordt 'accommodatie' genoemd. (Hier is beslist geen acteurstalent voor nodig!) De methode is ontwikkeld door het Amerikaanse echtpaar Al Pesso en Diane Boyden. In de Verenigde Staten wordt de naam 'Pesso-Boyden-System-Psychomotor' (PBSP) gebruikt voor deze therapievorm. De methode werd in 1972 in Nederland geïntroduceerd. Sindsdien zijn psychologen, psychiaters en psychotherapeuten in deze werkwijze opgeleid.

Mensvisie

De Pesso-methode gaat er vanuit, dat een mens streeft naar een leven vol plezier, voldoening, zingeving en verbondenheid met anderen. Tijdens de opvoeding moeten volwassenen tegemoet komen aan de behoeften van een kind: een welkome plek, voeding, ondersteuning, bescherming en begrenzing. Als dit niet op een passende, aan de ontwikkelingsfase van het kind aangepaste manier gebeurt, veroorzaakt dat pijn, frustratie, wanhoop en vervreemding, die door lopen tot in het volwassen leven. Ieder mens ziet de wereld door een eigen bril, gekleurd door ervaringen en overtuigingen vanuit de jeugd. Deze bril bepaalt ieders gedrag en reactiepatronen. Deze kunnen leiden tot psychische klachten zoals depressie, angst, burnout enz. Psychische klachten openbaren zich ook in lichamelijke verschijnselen. Dit kan voelbaar en zichtbaar worden in lichamelijke spanning, pijn, stemgebruik, houding en beweging. Het lichaam kan op een eigen manier symboliseren en informatie opslaan. Het heeft als het ware een eigen taal en geheugen.

Hoe werkt het?

Vanuit de Pesso-psychotherapie streven we ernaar de gestagneerde energie aan te spreken, te helpen deze in beweging te laten komen en een hierbij passende interactie te laten ervaren. Onvervulde behoeften en onopgeloste conflicten kunnen op deze manier opnieuw worden ervaren en tot uitdrukking worden gebracht, zodat op symbolisch niveau oude pijn veilig geuit kan worden en kinderlijke behoeften alsnog vervuld kunnen worden. Op die manier kan de bril, die uw blik op het leven bepaalt van kleur veranderen. Zo is er een alternatief mogelijk en wordt ruimte geschapen voor verdere groei. Daardoor kunt u een meer positieve en realistische beleving krijgen van uzelf en anderen. Dit opent perspectieven op meer bevredigende ervaringen in uw huidige leven. De werkwijze is gericht op een combinatie van 'ervaren' en 'inzicht'. Centraal staat een veilig therapeutisch klimaat, waarin u zelf, met uw wens tot verandering als motor, het tempo en de richting van uw therapeutisch proces bepaalt.