

EHBO Eerste Hulp Bij Overleven

Van eenzaamheid

Niet
ja

Voel je jezelf verbonden met anderen?

Dat lijkt me eenzaam voor je. Wanneer je jezelf verbonden wilt voelen, lijkt het mij belangrijk om na te denken over:

Hoe kun je respectvol met anderen samen zijn? Hoeveel relaties en met wie heb je nodig om je prettig te voelen? Hoe ga je om met momenten van eenzaamheid?

Doe onderstaande oefening om je relaties te onderzoeken.

Ja!

Dat is geweldig!

Wat doe jij om die verbinding te houden?

Blijf dat doen!

En wat doet je omgeving daarvoor?

Dank je heb hiervoor?

Hoe zien jouw relaties eruit?

Neem een vel papier waarop je jouw naam schrijft, met een grote cirkel er omheen. Deel het vel in 6 groepen; a. Familie en huisdieren; b. Vrienden en huisdieren; c. Buurt; d. (Oud) (Vrijwilligers) Werk; e. (Oud) School; f. Vrije tijd.

Schrijf per groep de namen op van personen die in die categorie horen. Mensen die dicht bij je staan, schrijf je dichtbij jouw naam. Mensen die niet dicht bij je staan, schrijf je verder weg. Gebruik kleuren voor de namen. Groen als de relatie goed voelt, oranje als deze neutraal is, rood als deze relatie niet goed voelt.

Kijk 2 dagen nadat je klaar bent nog eens naar het vel. *Wat is het eerste dat je wilt veranderen?* Schrijf je eerste stap op om dat te doen. Vertel je voornemen aan iemand.

Hulpbronnen

- ♥ Wat geef jij aan anderen? Hoe zie je dat zij dat prettig vinden?
- ♥ Bij wie voel jij jezelf verbonden? Wat doe jij in dat contact?
- ♥ Hoe ziet jouw gedrag eruit, als jij jezelf bent bij iemand?

Doorverwijzing

Wil je onderzoeken wat jou eenzaam maakt? Om daarna te onderzoeken hoe je dat verandert? Vindt dan een contextueel psycholoog.

Zodat overlevenden weer gaan leven





Respectvol
Rust
Open

Inlevend
vakkundig
Professioneel

CREATIEF

Relaties boeien mij enorm. Dus maakte ik van mijn passie voor relaties mijn vak. In 2010 opende ik mijn praktijk: Psycholoog Mirella Brok. Tijdens al mijn gesprekken is mijn nieuwsgierige meerzijdige partijdigheid voelbaar. Dat betekent voor jouw patiënt en diens omgeving, dat zij zich gehoord en gezien voelen. Met jouw doorverwijzing, heb jij daarvoor gezorgd. Gun je patiënt en diens (toekomstige) partner, (toekomstige) kinderen, ouders, vrienden, zussen en broers, collega's, voorbijgangers en blijvers *zelfwaarde, verbinding* en *liefde*.

Nieuwsgierig naar meerdere mensen

Ik werk met onderstaande methoden;

- ♥ Relatietherapie met invloeden van EFT, communicatieperspectief, contextueel perspectief, structureel perspectief, narratief perspectief.
- ♥ Contextuele therapie met familieopstellingen middels duplo poppetjes.
- ♥ Individuele relatietherapie, met invloeden van RET, oplossingsgerichte perspectief, contextueel perspectief, zelfvalidatie en zelfafbakening.

Mijn gegevens

Mirella Brok
Adelstraat 16 – 4921 BR MADE
06 17 71 27 28
info@relatietherapeutmirellabrok.nl
www.relatietherapeutmirellabrok.nl

