

EHBO Eerste Hulp Bij Overleven

Van familieruzies

Inhoud en relaties

Wanneer mensen gekwetst zijn door anderen, is het een zeer menselijke reactie om zich te verdedigen. De pijn en boosheid tegen te gaan, door gelijk te halen. Iedereen verzandt wel eens in wellis–niettis gesprekken. Soms kun je middenin zo'n wellis–niettis gesprek even van een afstandje naar jezelf en de ander kijken. En dan vraag je jezelf af: waar zijn we mee bezig?! Op dat moment is de vervolg vraag cruciaal:

“Welke behoefte heeft de ander, die hij of zij wil vervullen in jullie relatie?”

Ben je tevreden over de band met je familie?

Dat is erg vervelend. Je kan dat veranderen. Ga met je familie 'een betrokken dialoog' hierover aan.

Lukt dat?

Dan zakt de moed je soms in de schoenen. Soms lijkt verandering dan onmogelijk. Tel tot tien, en stel jezelf de vragen:

Ja!

Dat is geweldig!

Wat doe jij om die band goed te houden? Blijf dat doen!

En wat doen je familie leden?
Dank je hen ervoor?

Welke behoefte heb ik, en wil ik vervullen in de relatie met de ander?

Welke behoefte heeft de ander, en wil diegene vervullen in de relatie met mij?

Je kunt niet genoeg hulpbronnen hebben!

- ♥ Welke mensen helpen je de familierelaties te verbeteren?
- ♥ Welke eigenschappen heb je die je helpen je familierelaties te verbeteren?

Nog meer hulp?

Heb je zorgen over jouw familierelaties? Of wil je hier meer over weten? 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

