



PRAKTIJK EIGENKRACHT

EigenKracht is een eerstelijns organisatie die beschikt over intercultureel vakmanschap. EigenKracht is gespecialiseerd in systeemgerichte en interculturele hulpverlening.

Wij richten ons op alle mensen in onze samenleving en zijn gespecialiseerd in hulpverlening aan mensen met een niet westerse afkomst die last ervaren van psychische en sociale problemen.

MISSIE EIGENKRACHT

In de praktijk gaan wij op zoek naar jouw eigen kracht, het dichterbij je zelf komen en leren dat jij jezelf mag zijn en blijven.

Wij zetten mensen zo snel mogelijk weer terug in hun eigen kracht. We leren hen de vaardigheden waarmee ze hun (psychische en sociale) problemen zelf kunnen aanpakken.

Dag	Uren
Maandag	9:00 - 18:00 uur
Dinsdag	9:00 - 18:00 uur
Woensdag	9:00 - 18:00 uur
Donderdag	9:00 - 18:00 uur
Vrijdag	9:00 - 12:00 uur
Zaterdag	Gesloten
Zondag	Gesloten

IMRO-sana
Burgemeester van Erpstraat 4
5351 AW Berghem

www.therapie-eigenkracht.nl
info@therapie-eigenkracht.nl

Ambulant hulpverlening 06 40590907 / 06 36566170
Relatie-Gezinstherapie 0685453854



ALGEMENE

INFORMATIE

PERSOONLIJKE BEGELEIDING

De persoonlijke begeleiding heeft als doel: Mensen die hulp nodig hebben bij een praktische hulpvraag op een laagdrempelige manier te begeleiden in het structureren van het dagelijks leven en daarmee hun zelfredzaamheid te vergroten.

De begeleiding richt zich op het brengen van rust, orde en regelmaat bij mensen die de regie over hun leven kwijt zijn. De doelgroep bestaat uit mensen met psychische, psychosociale en/of psychiatrische problematiek of mensen die te maken krijgen met grote veranderingen in het dagelijks leven. De hulpverlener helpt bij het ordenen van de administratie, het versterken van de sociale contacten, opvoedingsondersteuning en het leren omgaan met een stoornis, of beperking. De persoonlijke begeleiding wordt uitgevoerd door een vaste hulpverlener. Afhankelijk van de indicatiestelling of hulpvraag komt de hulpverlener één of meer uren per week bij de cliënt thuis of men komt naar de praktijk. Voor de persoonlijke begeleiding wordt een WMO indicatie (door cliënten zelf) aangevraagd bij de gemeente.

GEZINSBEGELEIDING

Eigenkracht richt zich ook op gezinnen die problemen ervaren bij de opvoeding van hun kinderen. Soms lukt het niet om volledig op eigen kracht de kinderen op te voeden en als men een weinig ondersteunend netwerk heeft, staat men er alleen voor.

De professionele ondersteuning, brengt het gezin weer in balans door positieve factoren te versterken. Als er sprake is van een gestapelde hulpvraag in de gezinssituatie die door de gezinsbegeleiding niet opgelost kan worden, wordt het gezin overgedragen aan de intensieve gezinstherapie.

GESTALT - GEZINSTHERAPIE

De gezinstherapeute onderzoekt de moeilijke momenten in de geschiedenis van de cliënt, die mogelijk hieraan ten grondslag kunnen liggen. De gezinstherapeute werkt vanuit het hier en nu om de oude gedragspatronen om te buigen naar constructieve gedragspatronen. Hierdoor kan de communicatie over en weer anders verlopen, wat ieder gezinslid nodig heeft, namelijk dat er een veilige verbinding ontstaat. Doordat er meer veiligheid in de relatie wordt ervaren, worden de ontstane problemen vanuit een ander perspectief gezien, waardoor ze minder heftig zijn en soms zelfs verdwijnen.



RELATIETHERAPIE

Relatietherapie kan helpen bij het verbeteren van de manier waarop men als (echt)paar met elkaar omgaat en communiceert. Het omgaan van conflicten is een belangrijke pijler in de relatietherapie. Tijdens de therapie worden de omgangspatronen besproken, en leert men deze herkennen en erkennen zodat ieders aandeel in de conflicten inzichtelijk wordt gemaakt. Van hieruit wordt de ondersteuning in gang gezet om de betekenis van dit gedrag te analyseren en het onderliggende verlangen naar boven te krijgen. Door met elkaar in gesprek te zijn over deze onderwerpen, elkaar te bevragen wat men van elkaar wil en verwacht, kun je op een dieper niveau van intimiteit met elkaar komen. Hiermee ontstaan effectievere en succesvollere omgangspatronen die de relatie gezonder, plezieriger en liefdevoller maken.

BEGELEIDING BIJ ECHTSCHEIDING EN OMGANGSREGELING

Uit elkaar gaan is een moeilijke beslissing, zeker als er kinderen bij betrokken zijn. Wanneer mensen vaak ruzie hebben en er geen liefde en verbinding meer is leidt dit tot een echtscheiding. Men kan een aantal sessies volgen om de echtscheiding zo goed mogelijk te laten verlopen. Ook is het mogelijk om een omgangsregeling op te stellen. Hierin wordt men zorgvuldig en onpartijdig begeleid, zodat een vechtscheiding voorkomen kan worden. Indien wenselijk krijgen kinderen de gelegenheid om de scheiding van hun ouders te bespreken en te verwerken.

TRAININGEN

Uit onze ervaringen, zijn wij er van overtuigd dat een groepsbijeenkomst, heel drempelverlagend kan werken. Een voordeel van groepen is dat men veel meer tijd en ruimte krijgt dan bij individuele gesprekken het geval is. Men is zich een langere tijd bewust van het veranderingsproces gedurende en na de groepsbijeenkomst.

Een ander voordeel, is dat men ziet, dat men niet de enige is, die worstelt met vragen. Men ziet ook anderen werken en dat biedt inzicht in wat het effect kan zijn. Verder wordt men in de groep vaak geraakt door het proces van anderen en dat verheldert en versnelt het eigen proces.

TRAINING ONTDEK JE EIGEN KRACHT (bewustzijn)

De "ontdek je Eigen Kracht" training is een unieke groepstherapie, omdat het niet uitgaat van het reguliere aanbod van hulpverlening, maar is ontworpen vanuit praktijksituaties van EIGENKRACHT. De groepstherapie is heel persoonlijk en gericht op de innerlijke kracht van een persoon. Er wordt niet gegraven in het verleden. Speelt zich, tijdens deze training iets op uit het verleden, dan wordt daar wel aandacht aan gegeven. Als dat nodig is, gebeurt dat individueel. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van ieder 3 uren en de kosten van deze training worden geheel of gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekeraar onder de noemer alternatieve zorg.

SOCIALE VAARDIGHEIDSTRAINING VOOR KINDEREN

Uw kind heeft sociale vaardigheden nodig om op een positieve manier met andere kinderen en volwassenen om te gaan. Kinderen met weinig sociale vaardigheden ervaren sneller problemen in de sociale omgang, zoals pesten, afwijzing, eenzaamheid, niet voor zichzelf opkomen, snel en vaak boos zijn. Een Sociale vaardigheidstraining voor kinderen (SOVA) biedt kinderen een mogelijkheid om te werken aan hun sociale vaardigheden en zelfvertrouwen. Het is gebleken dat kinderen die deze training hebben gevolgd meer zelfvertrouwen hebben gekregen en het beter doen op school.

Deze training bestaat uit 10 bijeenkomsten van 2 uur.

COMBI-BEGELEIDING

Een unieke combinatie van huiswerkbegeleiding en sociale vaardigheidstraining. Het is een individuele begeleiding die gericht is op de leerling zelf met zijn of haar specifieke hulpvraag. Het kan zijn dat de volgende leerpunten aan de orde komen: leren plannen, omgaan met stress, zelfdiscipline, begrijpend lezen, leren rekenen, faalangst training enz. Sommige kinderen hebben vaak wat meer aandacht nodig bij het leren van studie- en/of sociale vaardigheden. Door combi-begeleiding proberen wij de leerling op beide vlakken, sterker te maken met een combinatie van huiswerkbegeleiding en sociale vaardigheidstraining. Deze training bestaat uit kleine groepen (max. 6 kinderen) 1,5 uur per week.