

Spreken is goud!



GROEPSGESPREKKEN VOOR (OUD)SPORTERS DIE GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG IN DE SPORT HEBBEN MEEGEMAAKT.

Heb je te maken gehad met grensoverschrijdend gedrag in de sport? Heb je behoefte om onder professionele begeleiding ervaringen te kunnen uitwisselen met lotgenoten? Te praten over de impact die deze ervaring(en) op jou hebben? Te leren met en van elkaar hoe je hiermee om kan gaan?

DAN ZIJN DE GROEPSGESPREKKEN DIE WE BIEDEN WELLICHT IETS VOOR JOU.

De groepen zijn geschikt voor volwassenen, man of vrouw, actieve sporters en oud-sporters van alle sporttakken.

WAT KOMT ER AAN BOD?

- ⊙ Erkenning en validering van gevoelens en ervaringen
- ⊙ Het omgaan met emoties en/of schuldgevoelens
- ⊙ Beter omgaan met negatieve gedachten en piekeren
- ⊙ Herkennen en stellen van grenzen
- ⊙ Goede zelfzorg door management van leefstijl en energie
- ⊙ Regie pakken door waardegericht te leven
- ⊙ Indien nodig naar passende vervolghulp leiden

MEER WETEN?

NO-GO is een werkgroep opgericht door de VSPN en zegt nee tegen grensoverschrijdend gedrag in de sport!

Heb je vragen of wil je eerst nog meer informatie over deze groepsgesprekken? We leggen je graag meer uit.

Je kunt dan contact opnemen met GOgroepsaanbod@vspn.nl

“DEEL UITMAKEN VAN EEN GROEP DIE JE BEGRIJPT IS HEEL ERG HELEND GEWEEST. HET WAS EEN TIJD VAN INTENSE REFLECTIE.”

- Deelnemster van soortgelijk programma in de UK

WIE ZIJN WIJ?

De onderstaande sportpsychologen zijn gespecialiseerd als GZ-psycholoog, NIP registerpsycholoog arbeid en gezondheid of klinisch psycholoog.

Deze professionals begeleiden de groepen en zijn toegewijd om vanuit een onafhankelijke positie specialistische en laagdrempelige (sport)psychologische hulp te verlenen rondom grensoverschrijdend gedrag in de sport.

Van links naar rechts:
Judith Upmeijer
Patrick van der Molen
Birgit Paumen
Lars van der Eerden
Karin de Bruin
Frans de Laat

WAT KUN JE VERWACHTEN VAN DE GROEPSGESPREKKEN?

In de samenstelling van de groepen is gelijkgestemdheid en veiligheid het uitgangspunt. Er zal met jou besproken worden wat hiertoe voor jou nodig is en op welke wijze daar rekening mee gehouden kan worden. Deelnemers geven vóór deelname hun informed consent af, waarin ze vertrouwelijkheid onderschrijven, en met elkaar houden we ons aan de groepsregels van veiligheid en vertrouwelijkheid in communicatie.

In de groeps gesprekken wordt vooral gesproken over de impact van de ervaring(en), niet over de ervaring(en) zelf. Daarom is er ook geen invloed op de inhoud van eventuele aanklachten die nu in behandeling zijn in het tuchtrecht of strafrecht.

HOE WERKT HET?

- Ⓞ 5 wekelijkse groeps gesprekken
- Ⓞ 90 minuten
- Ⓞ 5 tot 6 (oud) sporters
- Ⓞ 2 ervaren klinisch opgeleide sportpsychologen
- Ⓞ Online en op locaties (Amsterdam, Den Haag/Leiden, Papendal)

HOE KAN IK DEELNEMEN?

Deelname aan een groep is mogelijk met een verwijsbrief van je huisarts of medisch specialist. Na de intake waarin jouw klachten, hulpvraag, hulpverleningsgeschiedenis, ervaringen in de sport, coping en steunbronnen in kaart wordt gebracht, wordt een passend aanbod met je besproken. De groepen en elk ander aanbod worden vergoed vanuit je basisverzekering. Hierbij wordt wel je eigen risico jaarlijks belast.

Is dit iets voor jou en wil je je aanmelden?

Vraag de instructies hiervoor aan via GOgroepsaanbod@vspsn.nl



VSPN

VERENIGING VOOR SPORTPSYCHOLOGIE IN NEDERLAND

