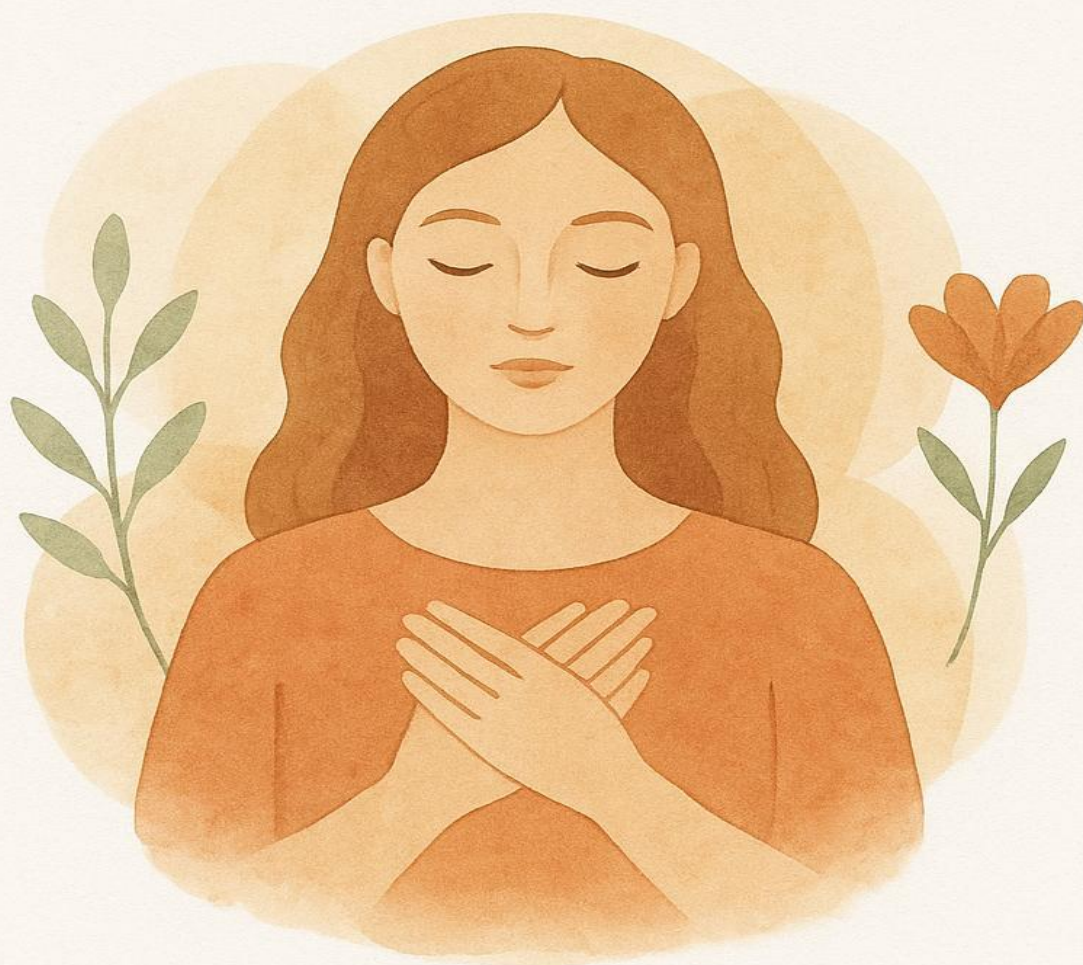


Werkboek

Emotioneel Gericht Therapie

Een bundel van
vier sessies



Voorwoord;

Dit werkboek is ontstaan vanuit een diepe overtuiging: dat emoties geen obstakel zijn, maar richtingaanwijzers. Zeker wanneer het leven ingrijpend is veranderd en je als ouder te maken hebt gekregen met verlies, gemis of het gevoel de regie kwijt te zijn geraakt.

Emotioneel Gericht Therapie (EGT) nodigt uit om niet weg te bewegen van wat pijn doet, maar om er met aandacht en mildheid bij stil te staan. In dit werkboek neem ik je mee in vier sessies die elk een andere emotie of ervaring belichten. Niet om ze op te lossen, maar om ze te leren kennen, te verstaan en er zachter mee om te gaan.

Je hoeft geen voorkennis te hebben. Je hoeft niets te forceren. Dit werkboek is geen test, geen meetlat en geen behandelplan. Het is een veilige plek waarin je mag vertragen, luisteren en voelen wat er in jou leeft. In jouw tempo, op jouw moment.

Misschien herken je jezelf in de woorden, misschien roept het juist weerstand of verdriet op. Ook dat hoort erbij. Alles wat je voelt, vertelt iets over wat voor jou belangrijk is. En precies daar begint herstel: in het erkennen van wat er is, en in het opnieuw verbinden met jezelf.

Ik hoop dat dit werkboek je mag ondersteunen als een zacht anker. Iets om op terug te vallen wanneer het stormt, en iets om bij stil te staan wanneer je even ademruimte nodig hebt.

Je hoeft het niet alleen te doen. En je hoeft het niet perfect te doen.
Je mag gewoon beginnen, precies waar je nu bent.

Bij elke sessie behoort een podcast aflevering, wens je veel inzicht en luister plezier.

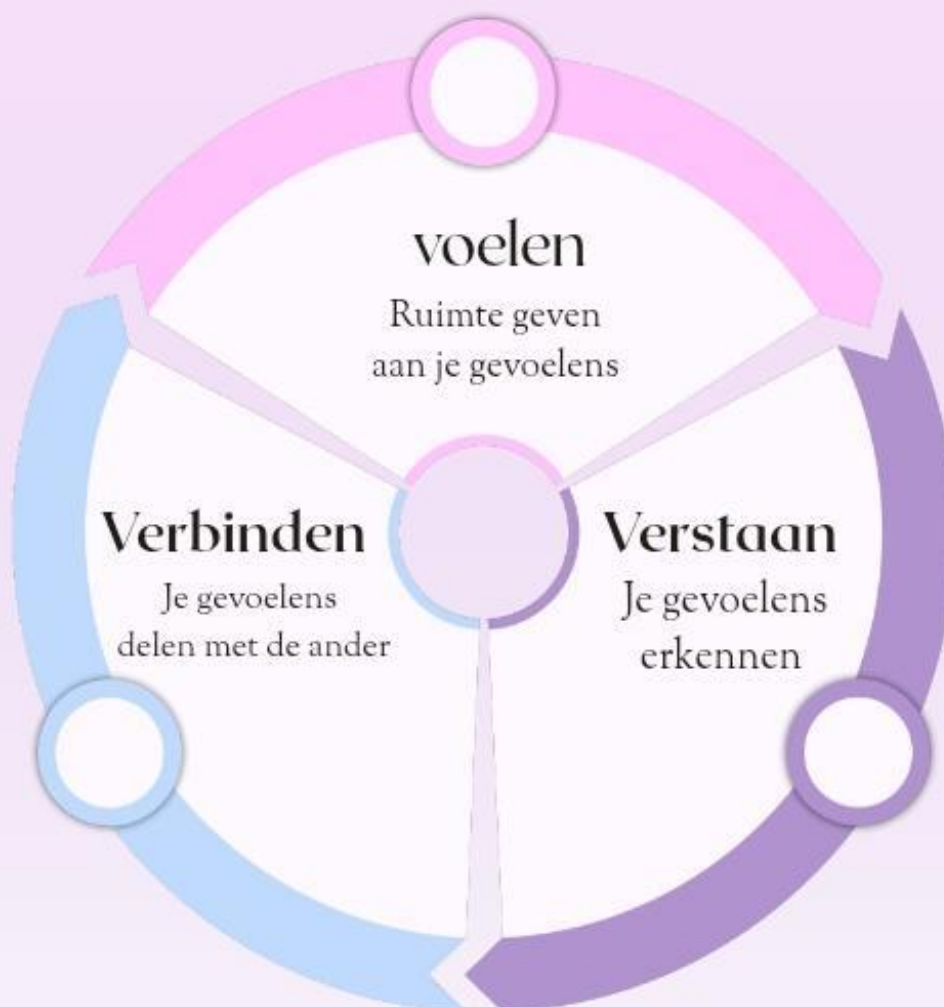
Met vriendelijke groet

Fokje Visser

Hoop – en Herstelcoach

Eerste sessie: voelen verstaan en verbinden

EGT Emotioneel Gericht Therapie



Fokje Visser

Hoop - en Herstelcoach

In deze eerste sessie neem ik je mee in drie zachte stappen die de kern vormen van Emotioneel Gericht Therapie:

Voelen, Verstaan en Verbinden. We staan stil bij wat er in je leeft, bij emoties die soms stilletjes meereizen, maar wel gehoord willen worden. Je leert hoe je gevoelens kunt toelaten, verstaan wat ze je vertellen, en opnieuw verbinding kunt maken met jezelf. Een moment van rust. Een uitnodiging om te voelen wat er is, zonder oordeel. Om te ademen, te erkennen en stap voor stap te helen van binnenuit.

Laat deze sessie een anker voor je zijn, een plek waar je steeds weer mag thuiskomen bij jezelf.

[Voelen, Verstaan en Verbinden](#)

Tweede sessie: Achter Boosheid

DE BOOSHEID-WIJZER

HERKENNING - ERKENNING EN ONTLADING

Boosheid is een boodschapper



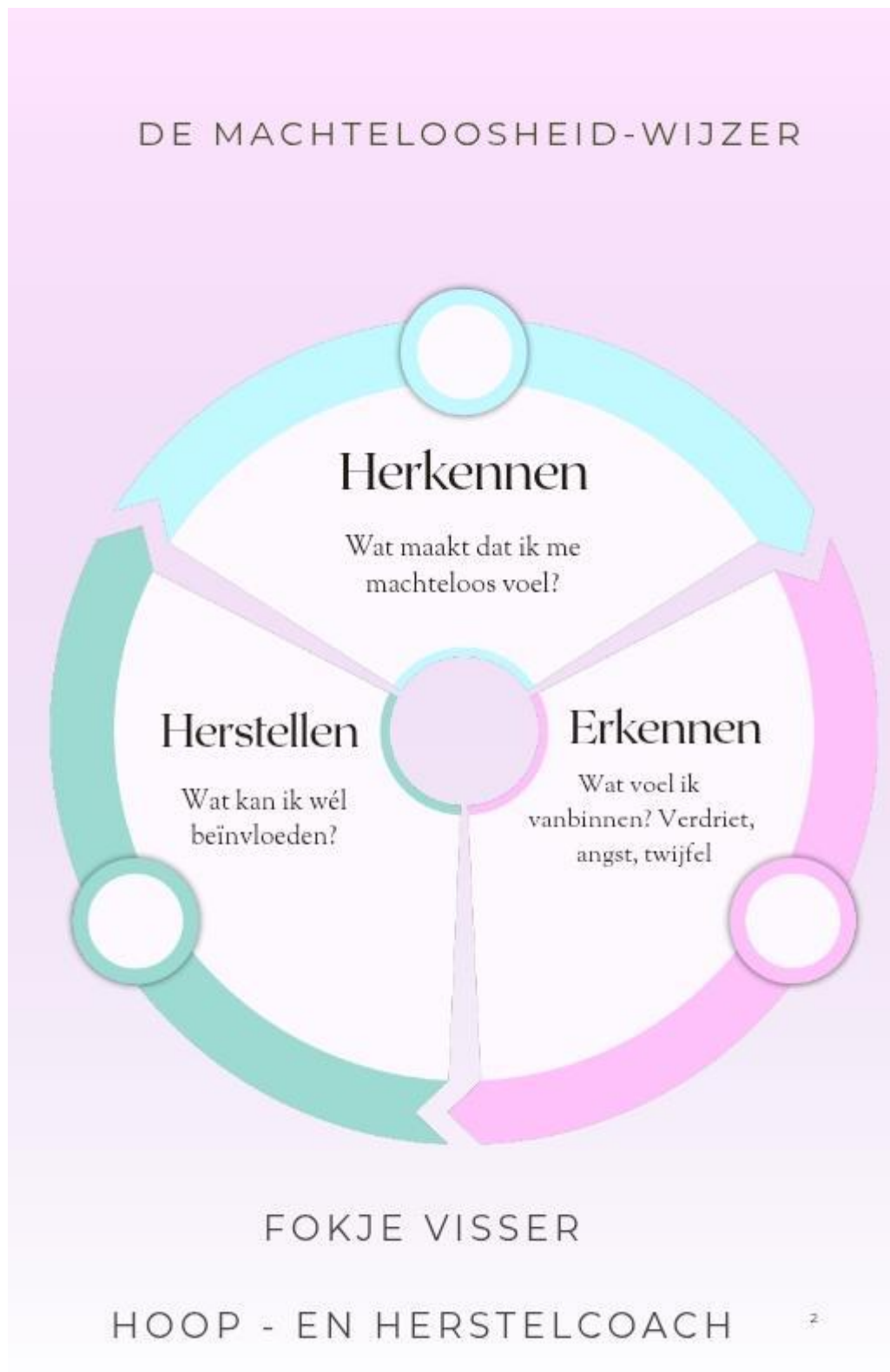
FOKJE VISSER

HOOP - EN HERSTELCOACH

Boosheid. Een emotie die we vaak liever vermijden, maar die veel over onszelf kan onthullen. In deze tweede sessie neem ik je mee in de wereld van boosheid: wat ze ons probeert te vertellen en hoe we haar kunnen herkennen, erkennen en ontladen. Samen ontdekken we dat boosheid geen vijand is, maar een poortwachter naar heling, begrip en herstel. Luister, adem en ontmoet je boosheid, van binnenuit.

[Achter Boosheid](#)

Derde sessie: Ruimte geven aan machteloosheid



Na een uithuisplaatsing of ingrijpende beslissingen rondom je kind kun je als ouder een diepe machteloosheid voelen. Alsof alles je uit handen is genomen. Je ziet wat er gebeurt, maar je kunt niets veranderen. In deze derde sessie neem ik je mee in drie zachte stappen om met die machteloosheid om te gaan: Herkennen, Erkennen en Herstellen. We staan stil bij wat je voelt, wat eronder leeft, en wat je wél kunt beïnvloeden, hoe klein dat soms ook lijkt. Met rust, muziek en ademruimte help ik je om zachter te worden voor jezelf, en opnieuw verbinding te maken met je eigen kracht. Want zelfs in machteloosheid, kan herstel beginnen.

[Ruimte geven aan machteloosheid](#)

Vierde sessie: Ruimte maken voor verdriet

DE VERDRIET-WIJZER



FOKJE VISSER

HOOP - EN HERSTELCOACH

Verdriet is een stille boodschapper van liefde en verlies. Na een uithuisplaatsing, of in het leven daarna, kan verdriet onverwacht opkomen in golven, in stilte, of juist in een plotselinge brok in je keel. In deze zachte aflevering neem ik je mee in drie stappen die helpen om ruimte te maken voor verdriet: Voelen – Verzachten – Verbinden. We staan stil bij wat pijn doet, bij het toelaten zonder oordeel, en bij het langzaam herstellen van de verbinding met jezelf en het leven. Met rustige muziek, ademhaling en woorden van troost help ik je om zachter te worden voor je verdriet en het te zien als een teken van liefde die blijft.

[Ruimte voor Verdriet](#)

Slotwoord:

Dit werkboek is geen route die je snel hoeft af te leggen, maar een uitnodiging om onderweg te zijn met jezelf. In voelen, verstaan en verbinden. In boosheid, machteloosheid en verdriet. In alles wat zich aandient wanneer je leeft met gemis, liefde en hoop.

Misschien heb je woorden gevonden voor wat lang stil was. Misschien heb je juist gemerkt hoe moeilijk sommige gevoelens zijn om toe te laten. Alles wat je bent tegengekomen, mag er zijn. Er is geen goed of fout tempo, geen juiste manier. Alleen jouw weg, stap voor stap.

Neem mee wat resoneert en laat liggen wat (nog) niet past. En weet: herstel is geen rechte lijn. Het beweegt, soms terug, soms vooruit. Maar elke keer dat je even stilstaat bij jezelf, ontstaat er ruimte. Ruimte voor zachtheid. Ruimte voor verbinding. Ruimte voor hoop.

Wees mild voor jezelf. Je hoeft dit niet perfect te doen. Je hoeft het alleen niet alleen te dragen.

Je mag steeds opnieuw thuiskomen bij jezelf.

Naam: Fokje Visser Hoop - en Herstelcoach
E-mail: info@hoop-en-herstel-coach.net