

## Psychologiepraktijk Meesters

Psychologiepraktijk Meesters is een gekwalificeerde praktijk voor psychologische hulpverlening die voldoet aan alle voorwaarden die door de zorgverzekeraar gesteld zijn. De praktijk verzorgt, naast scholing en trainingen, alleen behandelingen vanuit de BGGZ.

### Kosten

Psychologische hulpverlening door een gezondheidszorgpsycholoog wordt vanuit het basispakket van uw zorgverzekering vergoed door de ziektekostenverzekeraars. (U moet daarbij wel rekening houden met het eigen risico dat u door de verzekeraar in rekening gebracht wordt, en dat jaarlijks kan variëren.) Voorwaarde voor de vergoeding bij de zorgverzekeraar is een verwijfsbrief van de behandelaar, huis- en/of bedrijfsarts.

De praktijk heeft contracten met de meeste ziektekostenverzekeraars afgesloten. Dit betekent dat de kosten van de behandeling (grotendeels) vergoed worden door uw ziektekostenverzekeraar. Voor het exacte bedrag dat vergoed wordt kunt u uw eigen ziektekostenpolis raadplegen. Zie ook: [www.psychologiepraktijkmeesters.nl/kosten](http://www.psychologiepraktijkmeesters.nl/kosten)

### Regulier tarief

In overige gevallen wordt het door de Nederlandse Zorgautoriteit vastgestelde tarief (dat jaarlijks kan worden aangepast) gehanteerd.

### Scholing en trainingen

Voor mogelijkheden ten aanzien van scholing & (in company) trainingen kunt u telefonisch of via de mail contact opnemen.

## Wat is CFT

CFT is de afkorting van Compassionate Focused Therapy, en werd vanaf de jaren '80 ontwikkeld door Professor Paul Gilbert.

CFT is echt anders dan alle andere scholen en modellen in de psychologie, omdat de focus ligt op compassie (in het Nederlands vaak vertaald als mededogen) en begrijpen hoe de geëvolueerde menselijke geest werkt.

### Alle zeilen bijzetten om lijden te verlichten

Om een antwoord te vinden op de vragen "Waarom lijden we?" en "Wat kan nuttig zijn om het lijden te verlichten?" combineerde professor Paul Gilbert alle wijsheid en kennis die ons ter beschikking staat.

In CFT wordt niets uitgesloten, maar houden we ook niet aan bepaalde visies en gezichtspunten vast (zoals sommige scholen binnen de psychologie soms geneigd zijn te doen). In CFT houden we rekening met alle kennis uit de wetenschap die relevant is om de menselijke natuur te begrijpen.

Daarbij worden alle deskundige elementen uit de **Psychologie, Biologie, Neurologie, Hechtingstheorie, Filosofie, Antropologie, Sociologie** en **Geschiedenis** gebruikt die ons kunnen helpen om ons lijden te verlichten.

## Inlichtingen

I: [www.ppmeesters.nl](http://www.ppmeesters.nl)

E: [info@ppmeesters.nl](mailto:info@ppmeesters.nl)

M: 06 - 372 26 320

# Psychologiepraktijk Meesters



## Compassion Focused Therapy (CFT)

### Compassie is

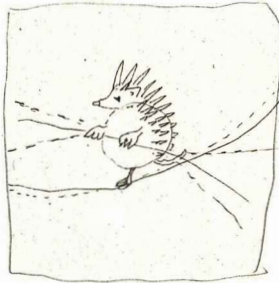
een gevoeligheid voor lijden  
bij zichzelf en anderen met  
een toewijding om het te  
verlichten en te voorkomen

(Gilbert & Choden, 2013)

## Voor wie/welke klachten?

### Mensen ervaren problemen

Alle mensen ervaren van tijd tot tijd (psychische) problemen, en lijden. Dat is een onderdeel van ons bestaan. Compassie wordt al duizenden jaren gezien als het tegengif voor lijden en schadelijkheid.



Wetenschappelijk onderzoek heeft ondertussen aan het licht gebracht hoe ons vermogen tot compassie is ontwikkeld, hoe het werkt in ons lichaam en in onze hersenen. Door onderzoek wordt voortdurend aangetoond dat compassie een bron van moed en wijsheid is om ons lijden te helpen verlichten, én dat we kunnen leren om dit te ontwikkelen. CFT helpt je daarbij.

### Hoe werkt CFT?

- Er wordt gebruik gemaakt van een biopsychosociaal model om naar de mens en ons gedrag te kijken.
- Er wordt uitgelegd hoe emoties en onze basismotieven werken, en waarom we ze ervaren zoals we dat doen.
- Het leert ons hoe we voor onszelf kunnen zorgen om ons veilig te voelen terwijl we worden geconfronteerd met, en werken aan, de dingen die we het meest vrezen.

De focus ligt op het veranderen van onze relaties met onze mentale ervaringen, terwijl we tegelijkertijd werken aan het ontwikkelen van meer behulpzame manieren om onze aandacht en ons denken te richten. CFT is al op veel verschillende plekken en uiteenlopende wijze succesvol gebleken.

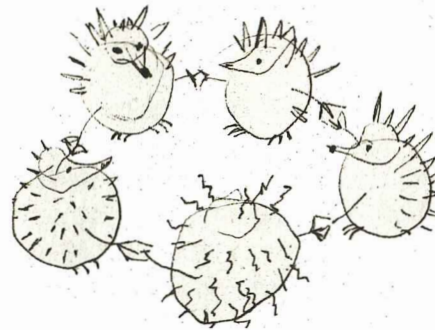
## Behandelaanbod

### Compassionate Mind Training (CMT)

Omdat in CFT veel uitleg gegeven wordt over hoe ons lichaam en onze hersenen werken is de **Compassionate Mind Training (CMT)** ontwikkeld.

### Trainingsgroepen

Bij Psychologiepraktijk Meesters wordt **CMT** aangeboden. Dit is een groepstraining bestaande uit 12 modules. In deze modules worden een aantal kernbegrippen zoals de 3 emotieregulatie systemen, zelfkritiek, schaamte en schuld behandeld.



### Oefenen

Er worden vanuit CFT en in de CMT verschillende oefeningen aangeboden die behulpzaam zijn om compassie te ontwikkelen. Zo krijg je niet alleen een gereedschapskist in handen, maar leer je ook hoe je dit gereedschap kan gebruiken.

### Vervolgtraject

Na deelname aan de CMT kan je vervolgens (als je verder wil blijven oefenen in het ontwikkelen van compassie) deelnemen aan een vervolgroep. Maar er zijn ook allerlei mogelijkheden om individueel verder te oefenen.

## Doel van de behandeling

In CFT wordt uitgelegd dat de problemen waar je mee worstelt niet je schuld zijn, en dat je kan leren om hier op een andere manier mee om te gaan zodat je er minder last van hebt.

Samen ga je je problemen onderzoeken, en daarnaast werk je meteen aan het ontwikkelen van behulpzame manieren om iets aan je problemen te veranderen. Daarbij ligt de focus op het ontwikkelen van een andere houding ten aanzien van jezelf en de problemen die je ervaart. Een houding waarin compassie centraal staat.

### Oorzaak van de problemen

De problemen die we ervaren komen voort uit onderliggende oorzaken. In CFT gaan we op zoek naar de oorsprong van de problemen, om vervolgens (vanuit kennis en wijsheid) te onderzoeken hoe we dit kunnen veranderen.

Daarbij zal het soms nodig zijn om actie te ondernemen en concrete veranderingen door te voeren, of meer specifiek gerichte hulp in te schakelen. Maar vaak is het al heel behulpzaam om vanuit een compassionele houding naar je problemen te leren kijken.

### Duur van de behandeling

Wat nodig is om weer op eigen kracht verder te kunnen hangt samen met de aard en de omvang van het probleem.

