



Kaipha
Psychologische
praktijk



Data: 19 maart, 2 april, 16 april, 7 mei, 21 mei, 4 juni, 18 juni en 2 juli

PILOT- groepstraining in Drenthe – Voorjaar 2026

“Durf te leven, ook na narcistisch misbruik”

Deze groepstraining is speciaal ontwikkeld voor mensen die te maken hebben (gehad) met narcistisch misbruik en die willen werken aan een sterker zelfbeeld, meer zelfvertrouwen, minder (sociale) angst en het hervinden van durf en levenslust.

Een situatie met een narcist laat diepe sporen na: het zelfbeeld en zelfvertrouwen worden vaak ernstig aangetast. Herstel vraagt daarom niet alleen aandacht voor het zelfbeeld, maar ook voor de vele andere gevolgen van narcistisch misbruik. Tegelijkertijd geldt dat ook mensen zonder directe ervaring met een narcist vaak kampen met een negatief zelfbeeld en aanverwante klachten. Samen met onverwerkt trauma vormt dit één van de grootste factoren voor het ontstaan en voortbestaan van psychische problemen.

Inhoud van de training

- Bijeenkomst 1 – Kennismaken met cluster-B persoonlijkheidsstoornissen en het herkennen van narcistisch misbruik
- Bijeenkomst 2 – De impact op jou en jouw identiteit
- Bijeenkomst 3 – Het verbreken van de ketens
- Bijeenkomst 4 – Rouwen om wat verloren ging
- Bijeenkomst 5 – Herstellen van zelfvertrouwen; omgaan met gedachten en angst
- Bijeenkomst 6 – Gezonde grenzen stellen en leren redelijk denken
- Bijeenkomst 7 – Omgaan met triggers en angst
- Bijeenkomst 8 – Zelfzorg ontwikkelen, vertrouwen opbouwen en durven leven

SAMEN STAAN WE STERK

Doelen van de training

- Een belangrijke stap zetten in de emotionele verwerking van het trauma
- Inzicht krijgen in de psychologische processen die bij jou hebben gespeeld of nog spelen, en leren je gedachten te ordenen
- Theoretische kennis opdoen over narcistische persoonlijkheidsstoornissen en deze kunnen koppelen aan concreet gedrag
- Het G-schema leren gebruiken om grip te krijgen op je gedachten
- Een merkbare verbetering van je zelfbeeld en zelfzorg
- Met nieuwe vaardigheden, kennis en inzichten beter in staat zijn je eigen leven te leiden

Praktische informatie

- Aantal bijeenkomsten: 8 live groepsbijeenkomsten van 2 uur
- Tijdstip: donderdagavond van 19.00 tot 21.00 uur (praktisch voor werkenden)
- Data: 19 maart, 2 april, 16 april, 7 mei, 21 mei, 4 juni, 18 juni en 2 juli
- Locatie: Hoogeveen of omgeving (exacte locatie volgt)
- Kosten: Pilotprijs €650,- (normaal €750,-). Bij betaling vooraf in één keer: €595,-
- Inclusief cursusmateriaal en consumpties
- Niet vergoed door de zorgverzekeraar, maar vaak wel door werkgevers (informeer naar mogelijkheden)
- Extra optie: individuele sessies bij te boeken met 25% korting voor deelnemers

Over de trainer

De training wordt verzorgd door Mariska Seinen, MSc., van KAIPHA psychologische praktijk in Hoogeveen. Mariska is gespecialiseerd in het behandelen en coachen van slachtoffers van narcistisch misbruik en heeft ruime ervaring met het geven van soortgelijke trainingen. Daarnaast ondersteunt zij ook mensen met andere psychische klachten.

Aanmelden of meer informatie

-  Bel of stuur een app naar: 06-43033434
-  Mail: info@kaipha-praktijk.nl
-  Kijk op: www.kaipha-praktijk.nl voor recensies en meer informatie