



*** Praktijk voor Geestelijke
Verzorging en Ethiek**

Vanuit mijn praktijk ben ik op de volgende terreinen actief:

1. Extramurale geestelijke verzorging aan individuele personen
2. Begeleid zelfonderzoek volgens de Zelf-Konfrontatie-Methode (ZKM)
3. Advies en ondersteuning aan instellingen in de wereld van zorg en welzijn, m.b.t. ethische kwesties en geestelijke (ver)zorg(ing)

Dolf Mulder

*** Inlichtingen / Contact:**

Drs. A.A.M. (Dolf) Mulder

Zoete Kroon 8, 6922 AX Duiven

0316 - 281999 / 06 - 1607 1305

www.dolf-mulder.nl / info@dolf-mulder.nl

Lid van *Werkverband Vrijgevestigde Geestelijk Verzorgers (WVGv®)*, NVPA, RBNG, en *Vereniging van ZKM-Beoefenaars (VvZB)*



Dolf Mulder

Praktijk voor Geestelijke
Verzorging en Ethiek

***Leer van
je eigen
levensverhaal***



*Kijk in de spiegel van je leven
aan de hand van de
Zelfkonfrontatiemethode*

Voor Wie

De Zelf-Konfrontatie-Methode (ZKM) is geschikt voor iedereen die zijn zelfinzicht wil vergroten en meer greep wil krijgen op zijn leven. Je onderzoekt waar het je om te doen is in je leven. Denk hierbij aan:

- *Je zoekt een nieuwe richting of doel in je leven;*
- *Je staat op de drempel naar een nieuwe levensfase. Hoe wil je verder;*
- *Je wilt graag beter functioneren in werk of studie;*
- *Je bent onzeker over een persoonlijke keuze die je moet maken;*
- *Je wordt geplaagd door depressieve gevoelens;*
- *Je wilt iets doorbreken in een relatie;*
- *Je zoekt een balans tussen werk en privé;*
- *Je hebt moeite een ingrijpende ervaring een plaats te geven (verlies, scheiding);*
- *Je wilt iets goed maken met iemand, maar je weet niet hoe;*
- *Je komt steeds in conflict met bepaalde mensen: wat zegt dit over mij?*
-

Werkwijze

Met ZKM maak je een diepgaande ontdekkings-tocht door je eigen leven aan de hand van een vraag die voor jou van belang is. De methode vraagt om een actieve opstelling als zelfonderzoeker.

Het traject vindt plaats in een periode van ongeveer 6 weken:

1. Intakegesprek (30 minuten)
2. Formuleringsgesprek (4 uur)
3. Nagesprek (2 uur)
4. Nagesprek /modaliteitsanalyse (2 uur)

In een veilige omgeving breng je jouw leven in kaart, in gesprek met een coach die zonder oordeel luistert. Je ervaart een bijzonder gevoel van ordening. De conclusies die je in de loop van het onderzoek trekt, sluiten aan bij je levensverhaal.



Wat levert een ZKM op?

De methode brengt belangrijke ervaringen en onderliggende gevoelens aan de oppervlakte. Die komen vaak in een verrassend onderling verband te staan.

Deze zoektocht brengt een veranderingsproces op gang. Het verdiept je zelfinzicht en geeft handvaten om tot verandering te komen. Concreet betekent dit:

- *Inzicht in je motivaties, drijfveren, krachten en belemmeringen;*
- *Handvaten om je leven gericht vorm te geven en keuzes te maken;*
- *Een toename van je flexibiliteit en zelfsturend vermogen.*

Kwaliteit

De ZKM en de onderliggende Waarderingstheorie zijn ontwikkeld door de Nijmeegse hoogleraar prof. dr. H. Hermans in samenwerking met Drs. E. Hermans-Jansen, psychotherapeute.

De ZKM wordt al ruim 30 jaar toegepast. De methode vindt zijn grondslag in de narratieve psychologie en de waarderingstheorie: ieder mens geeft met zijn verhaal op eigen manier betekenis (en waardering) aan zichzelf en zijn leven.