

## **GROEPSPSYCHOTHERAPIE**

Groepspsychotherapie is geschikt voor mensen die al langere tijd tegen bepaalde problemen van zichzelf aanlopen: onbevredigende patronen in relatie met andere mensen, lastige karaktereigenschappen, ontwijkende neigingen of problemen in het hanteren van gevoelens. Deze problemen kunnen leiden tot verschillende klachten, zoals depressie, angst, onzekerheid en vooral tot problemen in de relaties. Doordat deze patronen in de groep zichtbaar worden geeft dat goede mogelijkheden om er ook iets aan te veranderen.

Voorbeelden:

- Je gaat keer op keer relaties aan waar je je niet prettig of teleurgesteld over voelt
- Je worstelt met gevoelens van onzekerheid en een negatief zelfbeeld
- Je hebt moeite om te zeggen wat je dwars zit
- Je bent teveel bezig met hoe anderen over je denken
- Je past je steeds aan en doet je anders voor uit angst om afgewezen of afgekeurd te worden
- Je vertrouwt moeilijk op jezelf of de ander

We werken vanuit een groepsdynamisch referentiekader, met veel nadruk op het experiëntieel leren.

### **Doel**

Deze therapie helpt inzicht te krijgen in je patronen, zodat je ze meer bewust wordt, en dan ook kan gaan veranderen.

### **De groep**

De groep komt wekelijks bij elkaar op een vaste tijd: **dinsdag van 16.00 tot 17.30 uur**. Het is een open groep en de duur van de behandeling is minimaal een half jaar. Een voorwaarde voor deelname is commitment.

## **Groepssamenstelling**

De groep bestaat uit minimaal 6 en maximaal 10 deelnemers. De groep wordt door twee therapeuten begeleid.

Maria Koleva, psychotherapeut, tel: 06-41848888

Jobbe Leeuw, psychotherapeut, email: [jobbe@hersencentrum.nl](mailto:jobbe@hersencentrum.nl)

## **Kosten**

De therapie wordt vergoed (gedeeltelijk) door de verzekering. Hiervoor heb je wel een verwijzing van de huisarts nodig.

## **Werkwijze**

Vooraf kies je een kernprobleem.

*Bijvoorbeeld: Hoe ga je met jezelf en anderen om en waardoor blijven jouw klachten in stand?*

De oplossing van dit kernprobleem is de focus voor behandeling. Hierop stel je voorafgaand aan de groepsbehandeling samen met ons je behandeldoel op.

Jouw focus krijgt binnen de groep regelmatig aandacht. Er wordt enigszins ongestructureerd gewerkt. Dat betekent dat er niet volgens een vast programma wordt gewerkt, maar de groepsleden bepalen zelf wat er aan bod komt en wie er aan bod komt.

Het doel is uiteindelijk te komen tot een balans tussen de zorg voor eigen behoeften en gevoelens en behoud van het contact met anderen. Tijdens de bijeenkomsten is er afwisselend aandacht voor de afzonderlijke deelnemers. De ene keer zal de een meer aan bod komen, de andere keer de ander. Ook al kom je zelf niet aan bod dan is er toch vaak herkenning bij de problemen van

anderen.

### **Wat doet een groepstherapeut**

Een groepstherapeut is een therapeut die zich gespecialiseerd heeft in therapie met groepen. De therapeut scheidt de voorwaarden voor een goed verloop van de therapie. Zij zorgt voor een sfeer waarin groepsleden zich veilig voelen en zich durven te uiten. Er wordt ingegaan op hier- en-nu interacties in de groep.

De inbreng van de groepsleden staat centraal. In een groep zullen de therapeuten soms een meer leidende en sturende rol aannemen, en soms een meer ondersteunende en begeleidende rol.

### **Wat wordt er van jou als deelnemer verwacht**

- Wij verwachten dat je zoveel mogelijk bij de bijeenkomsten aanwezig bent. Je zult het meeste aan de gespreksgroep hebben, als je aanwezig bent en actief deelneemt. <sup>[1]</sup><sub>SEP</sub>
- Dat alles wat je binnen de groep hoort als vertrouwelijk beschouwt. Wilt je je vrij voelen in de groep, dan moet je er op kunnen vertrouwen dat wat je zegt binnen de groep blijft. <sup>[1]</sup><sub>SEP</sub>
- Alles wat je bezighoudt kun je in de groep bespreken. Je bereikt het meeste wanneer je zo openhartig mogelijk probeert te zijn. Dat is in het begin vaak moeilijk omdat je je in de groep nog niet thuis voelt. Je hoeft echter niets te forceren. Wel is het goed om een beetje risico te nemen. Wanneer je je bijvoorbeeld buiten de groep voelt staan is het beter om dat te zeggen, dan om te zwijgen. Het met elkaar in de groep praten over allerlei gevoelens en gedachten, ook over elkaar, zal je helpen ook zelf jouw gevoelens uit te drukken en te ontdekken. <sup>[1]</sup><sub>SEP</sub>

- De groep is een soort werkplaats waar je kunt werken aan jouw persoonlijke problemen. Wij adviseren je om zo lang je deelneemt aan de groep zo weinig mogelijk contact met elkaar buiten de groep te hebben. Mocht je toch buiten de bijeenkomsten contact met elkaar hebben, dan vragen wij je dit in de groep te bespreken. Zodat niemand buitengesloten wordt en iedereen weet wat zich afspeelt. <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>
- Het zal in het begin vaak niet duidelijk zijn hoe het praten in een groep iets kan veranderen aan de problemen waarvoor je in therapie bent gegaan. Het is belangrijk om vragen en twijfels in de groep te bespreken. Meestal houden deze gevoelens verband met de fase waarin men met elkaar verkeert. Het gaat erom dat je steeds weer, hoe moeilijk dat ook is, probeert zo openhartig mogelijk te zijn. Verwacht niet heel snel en opeens resultaten te bereiken. Een therapie is geen magisch middel. Meestal bereik je pas na wat langer en geduldig werken de veranderingen die je wil.
- <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> **Praktische zaken**
  - Het is belangrijk om de bijeenkomsten van de groep zoveel mogelijk bij te wonen. Je blijft geïnformeerd en bij de ontwikkelingen in de groep betrokken. Mocht je een keer niet kunnen, dan liefst ruim van tevoren melden. <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>
  - Bij minder dan vijf groepsleden, wordt de sessie afgelast. <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>
  - Tijdens de school vakantie regio Noord Holland zijn er geen groepsbijeenkomsten.

**Wil je meer informatie, neem dan gerust contact met ons op.**