

Informatiebrochure inzichtgevende groepspsychotherapie

Wat is inzichtgevende groepstherapie?

In groepstherapie komen mensen die kampen met psychische problemen samen om aan die problemen te werken in interactie met anderen, onder begeleiding van therapeuten. In de groep kunnen de deelnemers herkenning vinden bij anderen, steun ervaren en van elkaar leren. Als deelnemer zult u in de groep tegen dingen aanlopen die u in het gewone dagelijks leven met anderen ook tegenkomt. In een groepstherapie kan men in een veilige situatie hiermee oefenen, vertrouwen krijgen en er op een andere, gezondere manier mee leren omgaan. Het doel van inzichtgevende therapie is jezelf beter gaan begrijpen, en problemen en/of jezelf anders te gaan zien en ervaren. Dit zal doorgaans leiden tot meer zelfacceptatie, minder klachten en het anders aanpakken van problemen.

Voor wie?

De groepstherapie is bedoeld voor mensen die last hebben van o.a. problemen in relaties, angstklachten zoals sociale angst, stemmingsklachten zoals somberheid of stemmingswisselingen, werkproblemen, klachten rondom de identiteit, minderwaardigheidsgevoelens, onzekerheid, eenzaamheid of gevoelens van wantrouwen. Voor mensen met verslavingen, psychoses/schizofrenie, ernstige persoonlijkheidsstoornissen, suicidaliteit of ernstige contactstoornissen is deze groepstherapie niet geschikt.

Werkwijze:

De groep komt wekelijks bij elkaar (met minimaal vijf en maximaal acht deelnemers), op een vast tijdstip, gedurende anderhalf uur. Het staat iedereen open om onderwerpen of ervaringen in te brengen. Wij werken niet met vaste oefeningen of huiswerk. We hebben als uitgangspunt dat elke client ongeveer 25 sessies deelneemt aan de groep, met mogelijkheid tot verlenging.

Van de deelnemers verwachten wij dat zij zo openhartig mogelijk vertellen wat ze ervaren en wat hen bezighoudt. Dat is in het begin soms moeilijk, omdat je nog niet vertrouwd bent met de groep. Later zul je merken dat dit gemakkelijker wordt.

De groepsleden praten over dingen die ze hebben meegemaakt of wat ze op dit moment in de groep denken of voelen. Veel van de problemen in het dagelijks leven zullen zich ook voordoen in de groep. In de groep kun je, samen met de groepspsychotherapeuten en de groepsleden stilstaan bij je gedachten en gevoelens om te begrijpen wat het voor je betekent en wat je ermee kunt gaan doen.

De groepstherapeuten bewaken de veiligheid binnen de groep en zorgen voor een sfeer waarin deelnemers zich zo goed mogelijk kunnen uiten. Ze zullen de deelnemers stimuleren om op elkaar te reageren en soms zelf iets vragen, verduidelijken of interpreteren. Bij de samenstelling van de groep letten de groepstherapeuten op een klimaat met voldoende mogelijkheden voor herkenning en ook uitdaging bij de andere groepsleden.

De groepstherapeuten:

Marjanne Aleven-Daggers, psychotherapeut, en Masja Smit, psycholoog, hebben beiden ruime ervaring met het werken in groepen. Meer informatie over hen is te vinden op de websites: www.praktijkzichtopzelf.nl en www.psychologiepraktijkmasjasmit.nl.

Praktische informatie:

De groepstherapie vindt plaats op de dinsdagmiddag van 16.00 - 17.30, aan de Godfried Bomansstraat 2 te Culemborg (nabij het station). Je kunt plaatsnemen in de wachtruimte beneden, vijf minuten voor aanvang is de groepsruimte open. De behandeling wordt vergoed door zorgverzekeraars op basis van restitutie (voor meer informatie zie website www.praktijkzichtopzelf.nl).

Contact/aanmelding:

Aanmelden kan via e-mail: info@praktijkzichtopzelf.nl en info@psychologiepraktijkmasjasmit.nl of telefonisch via 06-51005907 (Marjanne) of 06-53775026 (Masja)

Er zal eerst een intakegesprek plaats vinden waarin we samen met jou je klachten en problemen doornemen en bekijken of groepstherapie bij je past. Daarna volgt een behandelplanbespreking waarin we doelen voor de behandeling maken. Vervolgens kun je starten in de groep.

