

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, suïcidaliteit 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.

Groepsafspraken

Voor de veiligheid en werkbaarheid binnen een groep zijn de volgende afspraken belangrijk, zodat je in een sfeer van vertrouwen aan jezelf kunt werken.

- dat je de privacy van groepsleden waarborgt door nooit buiten de groep over groepsleden te praten;
- dat je zorgt dat je er zo vaak mogelijk bent (vakanties en ziekte daargelaten);
- dat je zorgt dat je op tijd aanwezig bent;
- dat je vakanties ruim van tevoren meldt;
- dat je jezelf de tijd gunt om te beoordelen of deze vorm van behandeling geschikt voor je is;
- om subgroepen te voorkomen en de dynamiek binnen de groep te kunnen gebruiken om processen te verhelderen, heeft het de voorkeur dat je buiten de groep geen (intensief) contact hebt met groepsleden en dat je het bespreekt als zich dat wel voordoet;
- dat als je besluit te gaan stoppen, je nog minimaal drie zittingen komt om jezelf en de groep de gelegenheid te geven om aandacht te besteden aan afronding en afscheid.

Waar dien je rekening mee te houden (mogelijke therapie-effecten)

Net zoals medicatie kan therapie ook bepaalde bijwerkingen hebben. Een veel voorkomend 'bij-effect' is dat je door stil te staan bij problemen tijdelijk een verergering van bepaalde klachten ervaart. Daarnaast kan meer inzicht in jezelf en in je leven er toe leiden dat je andere keuzes gaat maken, bijvoorbeeld ten aanzien van relaties, werk of wonen. Een ander 'bij-effect' kan een te grote afhankelijkheid van de groepstherapie zijn. Deze effecten kunnen leiden tot de neiging om voortijdig te stoppen met de behandeling, vaak afwezig te zijn of juist moeite om de behandeling af te ronden. Dit soort effecten zijn veel voorkomend en belangrijk om te bespreken in de groep. Daardoor kun je onderzoeken wat er voor jezelf precies speelt.

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.

