

Inzichtgevende groepspsychotherapie

Groepsbehandeling voor mensen die willen leren om terugkerende problemen aan te pakken

Doelgroep

De groep is opgezet voor mensen met terugkerende problemen in relaties, werk, studie of contacten met familie of vrienden.

De problemen hangen samen met klachten als angst, depressie, een laag gevoel van eigenwaarde, eenzaamheid, moeite met het hanteren van eigen grenzen en/of de interactie met anderen.

Er kan dus sprake zijn van verschillende soorten problemen én er is daarnaast sprake van onderliggende persoonlijkheidsproblematiek.

Voor wie is de groep geschikt?

- De deelnemers zijn mannen en vrouwen in de leeftijd van 23 tot 60 jaar die ervaring hebben met individuele psychotherapie en kunnen reflecteren over zichzelf
- Deelnemers kunnen in het dagelijks leven zelfstandig functioneren en kunnen toe met een behandeling van eens per week
- Deelnemers kunnen afspraken maken en nakomen

Wanneer is de groep niet geschikt?

- Bij psychotische klachten, autisme of een andere bijkomende stoornis die op korte termijn aandacht behoeft zoals verslaving of doodswens
- Bij grote sociale problemen die eerst aandacht behoeven, zoals financiële of huisvestingsproblemen of ontbreken van dagstructuur/daginvulling
- Bij ernstige persoonlijkheidsproblematiek met kans op gewelddadigheid, risicovol gedrag of crisis door ernstige emotionele ontregeling

Doelen

1. Deelnemers hebben als eindresultaat meer inzicht in eigen gevoelens, gedachten en gedrag. Zij herkennen wat ze moeilijk vinden, wat hun stereotype, niet-passende gedrag is en wat het effect daarvan is
2. Deelnemers hebben ontdekt en ervaren wat andere gedachten en ander gedrag kunnen opleveren, zodat zij hun terugkerende problemen en klachten kunnen voorkomen en een bevredigender leven kunnen leiden
3. Elk groepslid werkt aan zijn of haar eigen specifieke therapiedoelen
4. Er is een afname van de persoonlijkheidsproblematiek

Werkwijze

Het betreft een inzichtgevende psychodynamische groepstherapie. De manier van werken is ongestructureerd en er wordt geen gebruik gemaakt van huiswerkopdrachten of rollenspelen. Er is ook geen vooraf bepaald thema of programma. Het is de bedoeling dat de groepsleden zelf onderwerpen inbrengen.

In de groep staan deelnemers stil bij wat anderen bij hun oproepen, wat zij oproepen bij anderen en wat er vervolgens in reactie op elkaar gebeurt. Men leert van elkaar.

De groepstherapeut zorgt voor een groeps cultuur die veiligheid en acceptatie biedt en die introspectie, begrip en interpersoonlijke eerlijkheid bevordert.

Groepstherapie is minstens even effectief als individuele therapie, maar biedt een veilige omgeving om te ontdekken en met ander gedrag te experimenteren.

Taken deelnemers

- Deelnemers formuleren een eigen therapiedoel dat aansluit bij hun problematiek.
- Van de deelnemers wordt verwacht dat zij actief deelnemen aan het groepsgesprek, openhartig vertellen wat ze zelf ervaren en wat hen bezighoudt, eerlijke feedback geven aan anderen en bereid zijn om verborgen en onbewuste aspecten van eigen gevoelens, gedachten, gedrag en motivatie te onderzoeken.
- Dat is in het begin soms moeilijk, omdat men nog niet vertrouwd is met de groep, maar later zal men merken dat dit gemakkelijker wordt. Daarom dient men zich te committeren tot het deelnemen gedurende minimaal 3 maanden.
- Er gelden groepsregels zoals op het tijd beginnen en eindigen, betreffende aanwezigheid, vertrouwelijkheid en veiligheid en het beëindigen van deelname.

Vormgeving

De groep bestaat uit maximaal acht mensen en twee groepstherapeuten en komt wekelijks samen op de donderdagavond van 17.30 tot 19.00 uur.

Locatie: Ruysdaelstraat 49A1-Bovenste etage te Amsterdam.

Het betreft een open, doorlopende groep. Dat betekent dat er af en toe een groepslid uitstroomt en er dan weer een nieuw groepslid kan instromen. De duur van deelname kan variëren van 12 tot 24 maanden.

De behandeling valt binnen de Gespecialiseerde GGZ en daarmee binnen het basispakket van de zorgverzekering. Er is een verwijzing van de huisarts nodig.

Aanmelden

Aanmelden kan via de website van Kees de Vries, psychiater, of via de website van PEP psychologen, gericht aan Sabine van Paridon, psychotherapeute.

<http://www.psychiaterdevries.nl/>

<http://pep-psychologen.nl/>

U kunt daar ook terecht voor vragen.