



Inzichtgevende groepstherapie

Mensen die zich voor groepspsychotherapie aanmelden hebben vaak last van terugkerende problemen in contact met andere mensen en zichzelf.

In een psychotherapiegroep komen maximaal negen mensen één keer per week bij elkaar onder begeleiding van een groepstherapeut. In de reguliere schoolvakanties gaat de groep niet door.

In een therapiegroep gebeuren dingen in het contact met anderen die vergelijkbaar zijn met het gewone leven. Iedereen neemt zijn persoonlijkheid, levensgeschiedenis en problemen mee.

In de groep staan we stil bij wat anderen bij u oproepen, wat u bij anderen oproept en wat er vervolgens in de reactie op elkaar gebeurt. Zo krijgt u de mogelijkheid uzelf beter te gaan begrijpen. De groep zorgt voor herkenning en de ervaring dat je veel voor elkaar kunt betekenen.

Niet iedereen komt elke week aan bod in de groep, maar dat is niet nodig om toch te kunnen profiteren van de groep. Herkenning van wat bij anderen speelt kan het inzicht in de eigen problematiek vergroten.

De groep

De groep bestaat uit maximaal negen personen, allen met verschillende klachten en problemen. De verwachting is dat de deelnemers goed met elkaar kunnen samenwerken en dat de diversiteit van de problemen zelfs van meerwaarde is voor het groepsproces en de groepsleden. De groep is open, wat betekent dat zodra er iemand uit de groep gaat er een nieuw groepslid in kan.

Voor wie

Groepspsychotherapie is geschikt voor mensen die terugkerende problemen ervaren in werk, studie, relaties en met zichzelf. Doorgaans gaat het om angst, somberheid, eenzaamheid, onzekerheid, identiteits- en persoonlijkheidsproblematiek.

Groepstherapie is even effectief als individuele therapie, maar biedt meer mogelijkheden om in relatie met andere mensen in een veilige omgeving te experimenteren.

Hoe werkt de groep

Van de groepsleden wordt verwacht dat zij zo openhartig mogelijk vertellen wat ze ervaren en wat hen bezighoudt en wat hen raakt in het openhartige verhaal van een ander. Dat is in het begin soms moeilijk, omdat u nog niet vertrouwd bent met de groep. Later zult u 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 kunt u, samen met de groepspsychotherapeut en de groepsleden stilstaan bij uw gedachten en gevoelens om te begrijpen wat het voor u betekent en wat u ermee kunt gaan doen.

Rol van de therapeut

De groepspsychotherapeut zorgt voor een sfeer waarin de groepsleden zich kunnen uiten en zich voldoende veilig voelen. De therapeut zal de groepsleden stimuleren om op elkaar te reageren en soms dingen verduidelijken en interpreteren.

Wat wordt van u verwacht

- dat u de privacy van groepsleden waarborgt door nooit buiten de groep over groepsleden te praten
- dat u zorgt dat u er zo vaak mogelijk bent (vakanties en ziekte daargelaten)
- dat u vakanties ruim van tevoren meldt
- dat u uzelf de tijd gunt om te beoordelen of de groep geschikt voor u is
- dat u buiten de groep geen contact hebt met groepsleden en dat u dit meldt als zich dat wel heeft
voor gedaan (om subgroepen te voorkomen)
- dat als u besluit te gaan stoppen, u nog minimaal drie zittingen komt om goed afscheid te nemen

'Bijwerkingen' van groepspsychotherapie

Bij medicatie zijn we gewend om een bijsluiter te lezen voordat we eraan beginnen.

Ook een psychotherapeutische behandeling kan 'bij-effecten' geven.

Een veel voorkomend 'bij-effect' is dat u, door stil te staan bij problemen, tijdelijk een verergering van bepaalde klachten krijgt. Daarnaast kan meer inzicht in uzelf en in uw leven er toe leiden dat u andere keuzes gaat maken, bijvoorbeeld ten aanzien van relaties, werk of wonen.

Een ander 'bij-effect' is een te grote afhankelijkheid van de groepstherapie.

Bij-effecten kunnen leiden tot voortijdig stoppen of therapie-ontrouw (vaak afwezig zijn).

Besprek de 'bij-effecten' zo snel mogelijk in de groep. Ze kunnen het effect zijn van een goedlopende behandeling of van een verkeerde keuze voor deze vorm van therapie.

Wanneer

Woensdag 16.00 - 17.30 uur

Locatie

Aartsma Psychotherapie

Berg en Dalseweg 299

6522 CJ Nijmegen

Er is voldoende parkeergelegenheid. De bus stopt vrijwel voor de deur.

Vragen en aanmelden:

Dick Aartsma aartsma.psychotherapie@gmail.com

06 473 80 573