

Groepspsychotherapie voor jongvolwassenen

Voor wie?

De groepspsychotherapie is voor volwassenen van ongeveer 18 t/m 30 jaar die last hebben van terugkerende problemen in contact met zichzelf en andere mensen. De problemen kunnen zich voordoen in klachten als somberheid, angst, onzekerheid, relatieproblemen en werk- of studieproblemen.

Van deelnemers wordt verwacht dat ze actief meedoen, door naar elkaar te luisteren, feedback te geven en zelf iets inbrengen, ook als het even lastig is. Je bent bereid in jezelf en de ander te investeren.

Werkwijze

De therapiegroep komt wekelijks 1,5 uur bij elkaar en bestaat uit zes tot acht deelnemers. Het doel van de therapie is dat je je bewust wordt van patronen die eerder in je leven misschien helpend waren, maar die je nu in de weg zitten. Hierbij gaat het in eerste instantie niet gelijk om gedragsverandering, maar om inzicht en contact te krijgen met je binnenwereld. Mensen zijn op emotioneel gebied regelmatig in conflict met zichzelf; soms willen of verlangen we iets, maar roept dit tegelijkertijd angst en onzekerheid op. Van daaruit kun je jezelf beschermen door iets anders te voelen of door het te vermijden.

In de groepspsychotherapie leer je ook veel over jezelf vanuit het contact met anderen. Binnen de groep loop je mogelijk tegen dezelfde patronen aan als in het gewone leven. Mensen zeggen en doen dingen die anderen beïnvloeden en waarbij er allerlei gevoelens op kunnen komen. Omdat iedere deelnemer zijn eigen persoonlijkheid, levensgeschiedenis en problemen met zich meebrengt, reageert iedereen op een eigen wijze: dit kan een zeer leerzaam en actief proces zijn! Groepstherapie kan ook veel steun en herkenning bieden. Daarnaast geeft het je de mogelijkheid om te experimenteren en nieuwe ervaringen op te doen in de groep, die je vervolgens helpen om stappen te zetten in het dagelijks leven.

Er is geen centraal thema in de groep, maar iedere deelnemer werkt aan zijn of haar eigen aandachtspunt. Ieder kan inbrengen waar hij of zij behoefte aan heeft, al zal het ook gaan over de betekenis ervan. De therapeuten hebben de taak om het proces zo goed mogelijk te begeleiden, en waar nodig te verhelderen of te begrenzen.

De groep is een open groep; dit betekent dat er gedurende de groepstherapie nieuwe deelnemers instromen en anderen zullen afronden. De gemiddelde behandelduur is ruim een jaar.

Aanmelding

De aanmelding voor de groepspsychotherapie kan verlopen via de huisarts of psycholoog. Voor de start van de groepspsychotherapie heb je voorbereidende gesprekken met de therapeuten. Samen breng je in kaart wat de kern is van het probleem waar in de groepstherapie aan gewerkt gaat worden.

Voorafgaand aan de groepspsychotherapie wordt soms een individueel behandeltraject geadviseerd.

Regels

- Vertrouwelijkheid: om ervoor te zorgen dat iedereen zich veilig voelt om alles te kunnen delen en dat de privacy gewaarborgd wordt, is het een vereiste dat de namen en verhalen van je groepsleden niet gedeeld worden met de buitenwereld. Wat in de groep besproken wordt, blijft in de groep.
- Aanwezigheid & afwezigheid: om zo goed mogelijk te kunnen profiteren van de groepstherapie, is het belangrijk dat je aanwezig bent en op tijd komt. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor je groepsleden. Mocht je onverhoopt toch een keer niet kunnen, geef dit dan tijdig (48 uur van te voren) aan. Je kunt bellen naar 0485-578210 of naar 06 – 38 44 211 en eventueel een voicemail achterlaten.
- Tijdens de therapie is het niet de bedoeling om te eten of te drinken. En wellicht ten overvloede, maar alcohol/drugs en therapie gaan niet samen.
- Contact buiten de groep: samen terug fietsen of rijden kan praktisch zijn en is begrijpelijk, maar probeer het daarbij te houden. Alles wat er buiten de therapie om besproken wordt of gebeurt, mag geen geheim worden en dient de eerstvolgende keer ingebracht te worden.

Praktisch

De groep komt iedere maandag tussen 19.30 – 21.00 uur bij elkaar.

Bijleveldsingel 32-34

6524 AD Nijmegen

De therapeuten:

- Ceciele Luijnenburg c.luijnenburg@ppboxmeer.nl
- Sabine Haves: info@sabinehaves.nl