

Informatie groepspsychotherapie

Groepspsychotherapie is therapie in groepsverband. Een beperkt aantal deelnemers, vaak acht, vormt samen met 1 of 2 groepstherapeuten een therapiegroep die één keer per week een sessie heeft van anderhalf uur. Tijdens de zitting bespreken en/of behandelen de groepsleden voor hun belangrijke onderwerpen met elkaar onder begeleiding van de therapeut.

In deze therapievorm spelen niet alleen de cliënt en de therapeut, maar alle groepsleden een rol. Met het gegeven dat de therapie plaats vindt in en met een groep, werkt iedereen wel aan zijn of haar eigen problemen.

In een therapiegroep gebeuren dingen in het contact met anderen, die vergelijkbaar zijn met het gewone leven buiten de therapie. Mensen zeggen dingen en doen dingen die anderen beïnvloeden en waarbij gevoelens van herkenning, boosheid, verdriet of genegenheid kunnen ontstaan. Omdat alle deelnemers hun eigen persoonlijkheid, levensgeschiedenis en problemen meebrengen, reageren zij ieder op een eigen specifieke wijze op de ander hetgeen voor iedereen een zeer actief en leerzaam proces kan zijn. Natuurlijk zal tijdens de bijeenkomsten ook afwisselend aandacht zijn voor de afzonderlijke deelnemers. De ene keer zal de een meer aan bod komen, de andere keer de ander. Het kan gaan over de groep zelf, gebeurtenissen in het dagelijks leven en oude ervaringen. Groepstherapie is een proces dat geleidelijk verloopt, net als andere therapieën. Een voordeel van deze vorm van therapie is dat men allemaal in hetzelfde schuitje zit ook al zijn de problemen waarvoor men komt vaak verschillend.

In een groep kan men dingen van elkaar leren, een voorbeeld voor elkaar zijn en iets betekenen voor anderen. Een therapiegroep kan dan veel bieden door het samenspel van de vele interacties die ontstaan, onderling en met de therapeuten.

Mensen zien soms op tegen therapie in groepsverband, omdat het behoorlijk confronterend kan zijn aangezien men zichzelf tegenkomt in het contact met medegroepsleden. Het wordt namelijk vrij snel zichtbaar hoe iemand met anderen en zijn problemen omgaat. Dit kan een overweging zijn om juist wel of juist niet voor groepstherapie te kiezen.

De psychotherapie waar u (mogelijk) aan gaat deelnemen is een psychodynamische inzichtgevende therapie. Hierbij gaat het in eerste instantie niet om gedragsverandering, maar om inzicht en contact te krijgen in en met de innerlijke dynamiek, dus in het krachtenspel in jezelf. Mensen zijn op emotioneel gebied vaak in conflict met zichzelf, men wil of verlangt iets, dat kan angst of onzekerheid oproepen en daar kan je jezelf tegen beschermen door iets anders te gaan voelen of het verlangen of de angst te ontkennen. Vaak is men niet (voldoende) bewust van deze vermijding. Ook komt het vaak voor dat een ander de schuld krijgt, terwijl je toch zelf verantwoordelijk bent voor je gedrag. Wensen, gedachten en gevoelens die we van ons zelf niet accepteren, houden we uit ons bewustzijn en schrijven ze soms toe aan anderen, en dat wordt binnen met name groepstherapie zichtbaar.

Vorm van de therapie: er is weinig structuur, ieder kan inbrengen waar hij behoefte aan heeft, al zal het tenslotte wel gaan om de betekenis ervan. De therapeuten hebben de taak het proces zo goed mogelijk te begeleiden en zo nodig te verhelderen of te begrenzen.

Verwachtingen van en aan de groepsleden:

Actief meedoen: het is gebleken dat dit ook het meest effectief is. Ook actief luisteren is meedoen, maar daar hoort wel bij, op de ander reageren. Neem kleine risico's in de groep op gebied van je uiten. Gebruik elkaar en de groep, vraag feedback, ieder heeft zijn blinde vlekken. Verantwoordelijkheid: ieder is verantwoordelijk voor zijn eigen proces en therapie. Als er iets is wat je tegenhoudt, dan is dat in de groep altijd te bespreken. Dat kan alleen als je het actief inbrengt. Aandacht en ruimte nemen voor jezelf: probeer dit. Veel groepsleden hebben hier moeite mee. Het is vaak een onderdeel geworden van het probleem. Benoem ook welk gevoel of welke gedachte je tegenhoudt om iets in te brengen.

Conflicten aangaan: is een belangrijk onderdeel van de therapie om ook gevoelens van kwaadheid in te brengen en op te komen voor jezelf en conflicten uit te werken. Het vermijden van conflicten levert in het dagelijks leven tenslotte toch conflicten op. In de groep is te leren, hoe je hier op een directere wijze mee om kan gaan, met behoud van contact en bovendien leert het iets over je innerlijke conflicten.

Regels:

Vertrouwelijkheid: uiteraard wil je je verhaal en ervaring met anderen bespreken. We vragen wel, dat de namen en verhalen van de medegroepsleden niet naar buiten komen, in verband met de privacy van ieder.

Aanwezigheid: het profiteren van therapie en met name groepstherapie gebeurt beter als je zoveel mogelijk aanwezig bent. Bij je afwezigheid loopt het proces gewoon door, en dan kan het lastig zijn, weer aansluiting te vinden.

Afwezigheid: probeer op tijd te komen. Mocht je onverhoopt verhinderd zijn, dan is het prettig dat je opbelt of mailt voor de therapie begint.

Plaatsen in de groep: niemand heeft een vaste plek.

Consumeren: tijdens de therapie is het niet de bedoeling, om te eten of te drinken. Vermoedelijk ten overvloede: therapie en alcohol of drugs gaat niet samen.

Contacten buiten de therapie: samen terug fietsen of rijden kan praktisch zijn en dat is begrijpelijk. Probeer het daar bij te houden. Alles wat er buiten de therapie om besproken wordt, mag nooit een geheim worden en dient in de eerstvolgende therapie ingebracht te worden. Ook als het gaat om verliefdheid of geheimen. Dit werkt ondermijnend voor de behandeling, van jezelf en anderen. Andere afspraken: het kan gebeuren dat een groepslid bij een van de therapeuten een medicatieconsult heeft of een relatiegesprek. Dit wordt meegedeeld in de groep en mag teruggekoppeld worden. Ook wat dit betreft: geen geheimen.

Omdat de eerste maanden wennen zijn, vragen we je, om je voor 3 maanden aan de groep te verbinden, om jezelf de tijd te geven te wennen en om de groep niet te belasten met een vroegtijdig vertrek. Opzegtermijn is 4 weken, reden is dat afscheid nemen zowel voor jezelf en voor de groepsleden een belangrijk onderdeel is van de therapie.

Belangrijke beslissingen: omdat therapie een ingrijpend proces is, wordt geadviseerd om in deze periode geen grote beslissingen te maken, zoals een scheiding, in ieder geval niet na bespreking hiervan in de therapie.

Praktische gegevens:

Tijd:

wekelijks ochtendgroep: woensdag 9.30-11.00 uur

wekelijks middaggroep: woensdagen 15.30-17.00 uur.

Therapeuten: Gerda Assen 06 83 41 84 98 en Eveline van Lith 06 29 00 7259.

Gerda.assen@praktijkhetgroenehuis of info@psycholoogvanLith.nl

Plaats:

Gerard Douweg 5

6814 LH Arnhem

15 – 20 minuten lopen vanaf station, Sonsbeekzijde.

Parkeren in de straat.

Afbellen:

liefst mooi op tijd