

Focale inzichtgevende groepspsychotherapie

Seizoen 2010/2011

Informatie voor cliënten

Locatie : Psychotherapiepraktijk Mauritsstraat, Mauritsstraat 100,
3583 HW te Utrecht; 030 2544845; www.depsychotherapeut.nl

Tijd: wekelijks, dinsdagmiddag van 16.30 uur tot 18.00 uur.

Psychotherapeuten: Ad Boerwinkel en Marie Louise Burger.

Wat is inzichtgevende groepspsychotherapie?

Inzichtgevende groepspsychotherapie heeft unieke mogelijkheden en is dikwijls bijzonder geschikt om mensen te helpen.

Mensen die zich voor psychotherapie aanmelden ervaren vaak steeds terugkerende problemen in hun contacten met andere mensen. Een ontdekkende groepstherapie biedt de mogelijkheid om deze problemen in het hier en nu van de therapiegroep te ervaren en te gaan begrijpen. In de groep kun je in je contacten met anderen -groepsleden en therapeuten- nieuwe ervaringen opdoen waardoor het mogelijk wordt om je uit knellende patronen los te maken. Daarbij kan het een goede ervaring zijn om in de therapiegroep jezelf in andere deelnemers te herkennen en te ervaren dat je iets voor elkaar kunt betekenen.

Het behandelfocus

Aan eventuele deelname aan de groep gaan een aantal intakegesprekken met een van de twee groepstherapeuten vooraf. In deze gesprekken zoekt de therapeut samen met jou naar een manier om je problemen en de daaruit voortkomende klachten te begrijpen. Er wordt, met andere woorden, gezocht naar een gezamenlijke probleemdefinitie. Wanneer daarover overeenstemming bestaat en wanneer de groepstherapeuten menen dat deelname aan de groepstherapie voor jou helpend zou kunnen zijn, kun je besluiten om aan de groep deel te nemen. Op grond van de gezamenlijke probleemdefinitie wordt er samen met jou een **behandelfocus** afgesproken. Dit behandelfocus geeft richting aan het veranderingsproces dat je met deelname aan de groep in gang wilt zetten.

Wat gebeurt er in de groep en hoe werkt het?

Het is de bedoeling dat de groepsleden in de groep zo openhartig mogelijk praten over wat hen bezighoudt. Dat kan in het begin moeilijk zijn omdat je in de groep nog niet thuis voelt. Later zul je waarschijnlijk merken dat dat makkelijker wordt. De groepsleden praten over dingen die ze meegemaakt hebben,

over gedachten en fantasieën en over de gevoelens die ze hebben. Het is niet zo dat er een bepaald onderwerp aan de orde is of dat van te voren vast staat waarover gepraat gaat worden. Ieder probeert de beschikbare tijd zo goed mogelijk te gebruiken om meer duidelijkheid te krijgen over hetgeen zich in zijn of haar leven afspeelt en over zichzelf. Je merkt al vlug dat anderen net zulke moeilijkheden hebben als jij, maar ook dat iedereen daar op eigen wijze mee omgaat. Juist deze verschillen zijn nuttig omdat ze de mogelijkheid scheppen om je eigen gevoelens en reacties beter te begrijpen. Soms herken je dingen die je als kind in je familie hebt meegemaakt. Ook wordt er in de groep gesproken over datgene wat de groepsleden aan elkaar beleven en over misverstanden die ontstaan.

Ieder groepslid zal merken dat het centrale probleem waarvoor hij of zij therapeutische hulp heeft gezocht, zich ook voordoet binnen de groep: je zult merken dat je reacties op andere groepsleden en op de beide therapeuten regelmatig lijken op je reacties en je gevoelens bij voor jou belangrijke mensen in je leven, nu en vroeger.

Dit geeft de mogelijkheid om met behulp van groepsleden en therapeuten je aandacht naar binnen te richten en te voelen en te begrijpen wat de dingen die gebeuren voor je betekenen. Op die manier wordt het mogelijk om de verandering zoals die geformuleerd is in het behandelplan in gang te zetten. Het is de taak van de groepstherapeuten om de groepsleden te helpen zodanig te functioneren dat bovenbeschreven veranderingsproces op gang komt en blijft.

De groep

De groep bestaat uit maximaal 9 deelnemers, allemaal ongeveer tussen de 25 en 35 jaar. Er zitten zowel mannen als vrouwen in de groep. De leden van de groep verschillen van elkaar, maar de groep is zo samengesteld dat ieder groepslid zich kan herkennen in de problemen en situaties van een of meer andere deelnemers.

De groep komt een keer per week op dinsdagmiddag van 16.30 uur tot 18.00 uur bij elkaar binnen Psychotherapiepraktijk Mauritsstraat in Utrecht.

De deelnemers starten gezamenlijk en ze maken de hele behandelperiode gezamenlijk door. De groep komt in de periode van september 2011 tot juni 2012 35 keer bijeen.

De groep wordt begeleid door 2 psychotherapeuten, een man en een vrouw.

Voor wie is het geschikt?

De groepstherapie is geschikt voor mannen en vrouwen tussen de 25 en de 35 jaar die terugkerende problemen ervaren in werk, studie, relaties en in zichzelf.

De problemen kunnen zich uiten in klachten als : gevoelens van angst, somberheid en eenzaamheid, gevoelens van onzekerheid, bijvoorbeeld over je eigenwaarde of over je toekomstperspectief; relatieproblemen; problemen op het gebied van assertiviteit en weerbaarheid.

Deelnemers moeten gemotiveerd zijn om d.m.v. inzichtgevende groepstherapie aan hun problemen te werken en ze moeten over de mogelijkheden beschikken om van zo'n therapie te profiteren.

Kosten

De groepspsychotherapie wordt vergoed via je ziektekostenverzekering.

Regels en afspraken

Wat in de therapiegroep gebeurt en besproken wordt is vertrouwelijk, dat wil zeggen dat het niet wordt besproken met mensen die geen deel uitmaken van de groep.

Groepsleden spreken af dat zij in principe iedere groepszitting (35 keer op dinsdagmiddag) de hele zitting aanwezig zijn. Om je in de groep vrij te voelen om over jezelf en je problemen te praten is het noodzakelijk om te kunnen rekenen op elkaars aanwezigheid.

Wanneer iemand bij uitzondering toch verhinderd is, geeft hij of zij dat zo mogelijk van te voren aan binnen de groep of anders in een telefonisch contact met een van de therapeuten.

De contacten tussen de groepsdeelnemers vinden in principe alleen binnen de groep plaats. Wanneer groepsleden buiten de groep contact met elkaar hebben, melden ze dit in de groep. Deze afspraak moet ervoor zorgen dat datgene wat er in de groep gebeurt voor alle groepsleden en de therapeuten doorzichtig blijft. Ook contacten tussen deelnemers en therapeuten vinden in principe alleen binnen de groep plaats. Als daar om een of andere reden van afgeweken wordt, wordt daarvan door de betrokkenen melding gemaakt in de groep.

De groepstherapeuten hebben regelmatig gezamenlijk werkoverleg.

Aanmelden

Voor verdere informatie en om je aan te melden voor intake voor de groep kun je contact opnemen met een van de twee groepstherapeuten.

Ad Boerwinkel 030-2332588 (di, wo, do van 12.30 -13.00) of ad.boerwinkel@gmail.com .

Marie Louise Burger 030-2544845 (ma,di en vrij) of mlburger@depsychotherapeut.nl .