



Groepspsychotherapie voor Volwassenen

samen met
lionarons
geestelijke gezondheidszorg

Wat is groepspsychotherapie?

Groepspsychotherapie wil zeggen dat de therapie die u volgt, plaatsvindt in een groep van circa acht cliënten en twee psychotherapeuten. In deze vorm van therapie spelen naast uzelf en de therapeuten de andere deelnemers een heel belangrijke rol.

Elke cliënt heeft zijn/haar eigen doel, dat vooraf samen met de therapeut(en) wordt bepaald. Aan dit doel wordt in de groep gewerkt en de groep helpt hierbij actief mee. Het uiteindelijke doel is verbetering van uw welbevinden en functioneren.

Het uitgangspunt van groepspsychotherapie is dat datgene waar een cliënt in het dagelijks leven tegenaan loopt, ook in de groep zal gebeuren. Denk hierbij aan iemand die zich altijd erg op de achtergrond houdt; hij/zij zal dit naar alle waarschijnlijkheid binnen de groepspsychotherapie ook doen. Verhalen, gevoelens, de houding of gedragingen van groepsgenoten kunnen herkenning, boosheid, verdriet of genegenheid oproepen bij andere deelnemers. Eenieder reageert vanuit zijn/haar voorgeschiedenis op een eigen manier, waardoor een leerzaam proces kan ontstaan. In de bijeenkomsten wordt tevens aandacht besteed aan de individuele thema's van de deelnemers.

De rol van de therapeut

De rol van de therapeut in de groep is anders dan in individuele therapie. De taak van de therapeut is om een veilige omgeving te scheppen waarin de groep aan het werk kan gaan en iedereen zich kan uiten. De therapeut is, net als bij individuele psychotherapie, afhankelijk van de inbreng van de groepsleden. De ene keer neemt de therapeut een meer leidende, sturende rol aan, de andere keer juist een wat meer volgende rol.

Voor- en nadelen van groepstherapie

De meeste cliënten vinden het erg spannend om te gaan starten met groepspsychotherapie. Ze zijn bang dat ze onvoldoende aan bod komen of zich de problemen van anderen

te zeer zullen aantrekken. De ervaring leert echter dat cliënten achteraf over het algemeen erg blij zijn met de groepstherapie en deze ook als waardevoller inschatten dan de individuele gesprekken. Reden hiervoor zijn de herkenning die ze vinden bij groepsgenoten, maar ook juist de confrontatie met zichzelf en anderen binnen de veilige omgeving van de groep, die uiteindelijk verandering in gang kan zetten.

Het voortraject

Indien uw individuele behandelaar samen met het team van mening is dat groepspsychotherapie voor u geschikt is, dan volgt een indicatiegesprek met één van de therapeuten. In dit gesprek krijgt u uitleg over de groep en wordt kort stilgestaan bij uw klachten en pro-



blemen. Wanneer u in dit gesprek gezamenlijk met de therapeut besluit dat groepsdeelname een goede optie is, dan volgen er een drietal afspraken met één van de therapeuten om u voor te bereiden op deze groep. Voorafgaande aan deze afspraken dient u een drietal vragenlijsten in te vullen. In deze drie gesprekken

staat het nabespreken van deze vragenlijsten en uw patronen, uw levensgeschiedenis en uw groepsdoel centraal. Doel van deze gesprekken is om samen met u te onderzoeken of deelname aan de groep passend is. Indien we tot de conclusie komen dat u gaat deelnemen aan de groepspsychotherapie

dan volgt ook nog een kennismaking met de andere therapeut.

Werkwijze groepspsychotherapie

De inzichtgevende groepspsychotherapie kent geen vooraf vastgestelde agenda met thema's die aan bod komen. Uitzondering hierop vormen de eerste bijeenkomst die in het teken staat van kennismaking, en de tweede bijeenkomst die in het teken staat van het ouderlijk huis. Elk groepslid werkt aan zijn/haar eigen thema. De taak van de groep is om in het hier en nu te delen wat er speelt, waardoor een proces op gang komt. Er wordt van de groepsleden dan ook een actieve houding verwacht waarin zaken gedeeld worden, maar er onderling ook actief gereageerd, bevraagd en soms ook geconfronteerd wordt.



Regels en afspraken

Bij deelname wordt er van de deelnemers verwacht dat zij zich aan een aantal afspraken houden om de continuïteit van en veiligheid in de groep te waarborgen. Deze afspraken zijn:

- Vertrouwelijkheid: alles wat in de groep door anderen gedeeld wordt, blijft in de groep en mag enkel anoniem buiten de groep verteld worden.
- Aanwezigheidsverplichting: voor de continuïteit van de groep is het zeer belangrijk dat alle deelnemers altijd aanwezig zijn. Afwezigheid maakt dat deelnemers belangrijke zaken missen en kan onrust in de groep tot gevolg hebben. Onvermijdelijke afwezigheid wordt bij voorkeur tijdig aangegeven en afzeggen mag enkel telefonisch bij de therapeuten.
- Geen contact buiten de sessies: om een veilig groepsklimaat en het therapieproces te waarborgen, is het niet toegestaan om buiten de sessies om contact te hebben met groepsleden voor de duur van de therapiegroep. Uitgangspunt is namelijk dat alles wat zich tussen de groepsleden afspeelt, onderdeel is van de therapie.
- Niet eten/drinken in de groep: om de aandacht zo goed mogelijk bij het therapieproces te houden is het niet toegestaan om tijdens de sessies te eten en/of te drinken.
- Mobiele telefoon uit: om onnodig storen te voorkomen vragen wij iedereen de mobiele telefoon uit te schakelen. De groepstherapeuten hebben hun telefoon wel aanstaan, voor de bereikbaarheid.

Waar vindt de therapie plaats?

De groepspsychotherapie vindt op meerdere locaties van Lionarons GGZ plaats.

Het kan dus zijn dat wij u verzoeken naar een van onze locaties te reizen om aan deze groep deel te nemen.

Uiteraard zullen wij u hierover vooraf informeren.

(Aan)vragen?

Voor meer informatie over deze therapie kunt u contact met ons opnemen via de gegevens hiernaast.

Lionarons GGZ

Hoofdvestiging Zuid-Limburg

Locatie Heerlen
Schaesbergerweg 84
6415 AJ Heerlen
T 088 - 166 11 00
F 088 - 166 11 97

Hoofdvestiging Noord- en Midden-Limburg

Locatie Reuver
Broeklaan 4c
5953 NB Reuver
T 088 - 166 11 00
F 088 - 166 11 98

info@lionarons-ggz.nl
www.lionarons-ggz.nl