

PRAKTIJK VSPC

Homogene leertherapiegroep

Inleiding

Deze brochure is bedoeld voor cliënten die deelnemen of overwegen deel te gaan nemen aan de homogene leertherapiegroep/ groepspsychotherapie. Een leertherapiegroep met als deelnemers alleen professionals – al of niet in opleiding – die werkzaam zijn in de GGZ: verpleegkundig specialist, klinisch psycholoog, psychotherapeut, gz-psycholoog, psychiater, groepspsychotherapeut.

De groepsleertherapie vindt plaats elke week op woensdagmiddag 16:30 -18:00 uur.

Therapeuten: Caroline Vons: Klinisch Psycholoog/psychotherapeut, groepspsychotherapeut NVGP, leertherapeut en supervisor NVGP en leersupervisor NVP.

Marieke Blocks: Psychotherapeut, GZ-Psycholoog, groepspsychotherapeut NVGP, Persoonsgericht Experientieel Psychotherapeut

Wat gebeurt er in een leertherapiegroep/ groepspsychotherapie?

Groepstherapie verschilt van individuele psychotherapie omdat de communicatie met alle groepsleden en ook met de therapeuten verloopt. In deze groep is ruimte om je te verdiepen in de specifieke problemen waar je als hulpverlener tegen aan kunt lopen en die kunnen leiden tot psychische of psychosomatische klachten. In de therapiegroep word je de mogelijkheid geboden om vanuit een veilige plek jezelf en je eigen functioneren te onderzoeken en de problemen op te lossen middels inzichtgevend groepspsychotherapie. Voor iedere hulpverlener is het nuttig en noodzakelijk om de eigen persoon inclusief patronen, valkuilen en sterke kanten goed te kennen en te kunnen hanteren. In de groepszitting is er ruimte om in te brengen wat je bezighoudt, wat er in je leeft. Je deelt wat je denkt en voelt met de groep. Je maakt contact met de anderen. In een veilige omgeving kan je je open en kwetsbaar opstellen. En inbrengen wat je hoog zit, waar je last van hebt, wat je verdrietig of boos maakt en iets waar je je mogelijk voor schaamt. Dit kan werk gerelateerd zijn en kunnen uiteraard ook ervaringen uit je dagelijks leven of geschiedenis zijn. De groepsleden en therapeuten reageren op je inbreng, stellen vragen en geven hun herkenning en beleving. Zo sta je meer bij jezelf stil, ga je je eigen gevoelens onderzoeken, maak je contact met je binnenwereld en emoties, leert mentaliseren, krijgt inzichten, gaat verbanden leggen, en je denken/ voelen/ handelen beter begrijpen.

In de groep en in je gewone leven zal je je hetzelfde gedragen. Soms vallen bepaalde gedragingen of persoonlijke trekken op en kunnen we dit bespreken en onderzoeken. Veel cliënten vermijden bijv. om contact te maken met heftige gevoelens om zichzelf zo te beschermen. In de groep onderzoeken we of deze beschermingsmechanismen helpend zijn of dat er ook risico's aan zitten. Het gaat in eerste instantie niet direct om gedragsverandering maar om inzicht te krijgen in je eigen belevingswereld. Door dat je jezelf en anderen beter leert begrijpen is het ook makkelijker om uiteindelijk je gedrag te gaan veranderen. Je kunt in de groep gaan oefenen met nieuw gedrag zoals: grenzen aangeven, boosheid uiten, emoties ervaren, voor jezelf opkomen, kwetsbaar zijn, niet te snel en impulsief reageren, een conflict aangaan. En vervolgens kan je ook buiten de groep dit nieuwe gedrag laten zien en uitproberen.

In de groep krijg je van de anderen verschillende reacties op je inbreng die bij jou emoties kunnen oproepen. Met elkaar kan je onderzoeken wat er tussen jou en de ander in de groep gebeurt. En mogelijk is dit een herhaling van wat er vaker tussen jou en andere mensen buiten de groep vaker gebeurt. Ook de inbreng van anderen is vaak erg waardevol voor je. Er is vaak herkenning en ook

PRAKTIJK VSPC

doordat een ander inbrengt wat hem/haar bezighoudt kan je zelf tot nieuwe inzichten komen in jezelf en de verschillen en overeenkomsten met de ander zien. Wanneer andere groepsleden iets dat gezegd wordt heel anders beleven dan hoe je dat beleeft, kan er een gesprek op gang komen waardoor duidelijker wordt wat je eigen gevoeligheid is en wat dit mogelijk met je geschiedenis te maken heeft. Je leert door communicatie en onderzoeken jezelf en de ander beter begrijpen. En dit heeft impact op je functioneren op werkgebied en in je privéleven.

De groep bestaat uit 8 a 9 cliënten en 2 groepspsychotherapeuten. De therapeuten leiden de sessie. Er is geen gestructureerd programma aan het begin van de zitting. Elk groepslid kan spontaan het woord nemen en inbrengen wat hem bezighoudt. De groepsleden en therapeuten kunnen vragen stellen ter verduidelijking of reageren met eigen ervaringen, waardoor er een gesprek op gang komt. Van belang is dat je zoveel mogelijk eerlijk en direct je gevoelens, gedachten en belevingen naar voren brengt op het moment dat ze zich voordoen; ook de gevoelens naar andere groepsleden en therapeuten. Door verdiepende vragen word je je meer bewust van jezelf.

Richtlijnen en regels

Vertrouwelijkheid: het is voor de veiligheid in de groep van groot belang dat je niet naar anderen buiten de groep de namen noemt van je groepsleden. Je vertelt niet verder wat er in de groep besproken is. Uiteraard is het wel belangrijk dat je met anderen in je eigen kring praat over je eigen therapieproces. Echter doe dit op een manier dat de privacy van de andere groepsleden gewaarborgd is en blijft.

Aanwezigheid: het is van belang dat je er elke week bent in de groep. Je mist zelf veel van wat er gebeurt in de groep als je er niet bent. En de groep mist jou aanwezigheid en inbreng ook. Als je er een keer niet kan zijn, breng je dit aan het begin van de zitting in. Natuurlijk heeft iedereen op zijn tijd vakantie en daar is ruimte voor.

Op tijd komen: te laat komen is hinderlijk voor het groepsproces, dus graag op tijd komen

Alcohol en drugs: onder invloed van alcohol en middelen ben je niet welkom in de groep. Je kunt dan niet goed profiteren van de behandeling en dit beïnvloedt het groepsproces. Tijdens de zitting drinken we geen koffie en thee, dit leidt af.

Praktijk VSPC

Paddestoelstraat 8 Arnhem

026 4423333

www.vspc.nl

leertherapiegroep@vspc.nl