

# PRAKTIJK VSPC

## Informatie Groepspsychotherapie

Locatie:           Praktijk VSPC  
                          Paddestoelstraat 8  
                          6823 JR Arnhem

**Wat gebeurt er in groepspsychotherapie?** Groepstherapie verschilt van individuele psychotherapie omdat de communicatie met alle groepsleden en ook met de therapeuten verloopt. 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. De groepsleden en therapeuten reageren op je inbreng. Zo ga je je eigen gevoelens onderzoeken en 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 niet direct om tot gedragsverandering te komen maar eerst 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, 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.

**Waarom groepspsychotherapie en geen individuele psychotherapie?** Groepspsychotherapie is psychotherapie, die plaatsvindt in een groep. Juist voor mensen met persoonlijkheids-problematiek kan groepstherapie veel opleveren. Zij lopen vaak tegen problemen aan in de interactie met anderen. En juist een groep biedt dan een goede mogelijkheid om hiermee aan de slag te gaan. Want in een groep krijg je zicht op wat je gedrag met anderen doet, zonder dat mensen je zullen laten vallen of in de steek zullen laten. In een groep is er dus ruimte om te experimenteren met nieuw gedrag, op een veilige manier. Verder is het vaak makkelijker om feedback van medecliënten te ontvangen dan van een therapeut. Zij weten wat je doormaakt en doorgemaakt hebt, en ervaren zelf ook hoe moeilijk het kan zijn om te veranderen. Maar niet alleen problemen in de interactie worden aangepakt in de groep, ook voor andere problemen is ruimte. Door de herkenning en erkenning leer je veel van elkaar. Ook krijg je vaak binnen een groep zicht op je sterke kanten. Het kan bijvoorbeeld zo zijn dat je goed in staat bent om naar anderen te luisteren. Je realiseren dat je niet alleen problemen hebt, maar dat er ook dingen zijn die goed gaan, hoe klein en onbeduidend deze misschien in eerste instantie ook lijken, kunnen je sterker maken. In principe is groepspsychotherapie voor iedereen geschikt. 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 gebeurt. Ook de inbreng van anderen is vaak erg waardevol voor je. Er is vaak herkenning en ook doordat een ander inbrengt wat hem bezighoudt, kan je zelf ervaren wat je erbij voelt, 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.

**Hoe ziet een zitting eruit?** De groep bestaat uit 8 a 9 cliënten en 2 groepspsychotherapeuten. De therapeuten leiden de bijeenkomst. 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 die je ervaart in contact met andere groepsleden en therapeuten. Door verdiepende vragen word je je meer bewust van jezelf. Het is een 'open' groep, wat betekent dat er af en toe een client uitgaat en er weer een nieuwe client bijkomt. Zo heb je steeds een combinatie van mensen met meer en minder ervaring in de groep.

### **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 jouw 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.

*Geheimen en persoonlijke relaties:* buiten de groep wordt contact -ook per app/ sociale media- tussen groepsleden afgeraden. Dit kan de behandeling beïnvloeden. Als er contact is tussen 2 groepsleden buiten de groep, breng je dit de eerstvolgende sessie in; openheid is van belang.