

PRAKTIJK VSPC

Informatie interpersoonlijke/psychodynamische psychotherapiegroep

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 6 a 7 cliënten en de sessie wordt begeleid door Caroline Vons. Er is geen gestructureerd programma in de sessie, wel een rondje langs de cliënten aan het begin van de sessie en een rondje aan het einde van de sessie ter afronding. Elk groepslid kan spontaan het woord nemen en inbrengen wat hem/haar 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 de therapeut. Door verdiepende vragen word je je meer bewust van jezelf en staan we ook stil bij wat we aan elkaar bekeven in de groep. 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.

Groepsregels

Vertrouwelijkheid: Uiteraard wil je je verhaal en ervaring in de groep met enkele anderen buiten de groep bespreken. We verzoeken je dat de namen en verhalen van de medegroepsleden niet naar buiten komen, in verband met de privacy van ieder.

Aanwezigheid: het profiteren van groepstherapie is optimaal als je zoveel mogelijk aanwezig bent. Bij je afwezigheid loopt het groepsproces door, en dan kan het lastig zijn weer aansluiting te vinden de volgende sessie.

Afwezigheid: kom op tijd. Mocht je onverhoopt verhinderd zijn, mail dan naar ons voor de therapiegroep begint, liefst minimaal 24 uur van tevoren. Als je afwezig bent of met vakantie wilt, en daardoor niet bij de groep kunt zijn, breng je dit tijdig in aan het begin van de sessie.

Plaatsen in de groepsruimte: groepsleden hebben geen vaste plek, therapeuten wel.

Consumeren: tijdens de therapie wordt niet gegeten. Thee, koffie of water, dat je kan pakken in de praktijk voor de start van de sessie, kan je opdrinken. Onder invloed van alcohol en/of drugs ben je niet welkom in de groep.

Contacten tussen groepsleden buiten de therapie: samen terugfietsen kan praktisch zijn en dat is begrijpelijk. In de auto samen rijden is niet toegestaan. Wat er tussen groepsleden buiten de groepstherapie om besproken wordt dient in de eerstvolgende therapie ingebracht te worden. Ook als het gaat om sterke gevoelens naar een mede groepslid of geheimen. Geheimen tussen groepsleden werken ondermijnend voor de behandeling, van jezelf en anderen.

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

Contact met de therapeut buiten de groep: ik ben via de mail goed bereikbaar en reageer doorgaans snel op email. Je kunt de praktijk bellen en het antwoordapparaat inspreken: 026 4423333. Goed om als er contact is geweest buiten de groep dit de volgende sessie aan het begin van de sessie even terug te koppelen.

Beëindigen en afscheid van de groep: omdat de eerste maanden wennen zijn, vraag ik je om jezelf de tijd te geven en te wennen in en aan de groep. Deel met de groep je overwegingen als je ergens in je proces overweegt om te gaan stoppen, dan kunnen we met je meekijken en dit onderzoeken in de groep. Doe dus geen definitieve mededeling aan de groep tav stoppen maar breng het in als je met dit thema bezig bent. Opzegtermijn is 3 a 4 weken; reden is dat afscheid nemen zowel voor jezelf en voor de groepsleden een belangrijk onderdeel is van de therapie.

Mobiele telefoon: geluid uit, telefoon stil, zodat jij zelf en de anderen niet afgeleid worden.