

Ontdekkende groepspsychotherapie

Algemeen

Ontdekkende groepstherapie is een therapie in groepsverband. Een beperkt aantal deelnemers, maximaal 9, vormt samen met de groepstherapeut(en) een therapiegroep die elke week bij elkaar komt. Tijdens de zitting bespreken en/of behandelen de groepsleden belangrijke onderwerpen met elkaar onder begeleiding van de therapeuten.

Doel

In de groep leert men over zichzelf via de interactie met anderen. In een groep kunt u leren door de herkenning van groepsleden van interne conflicten, confrontatie met bijvoorbeeld blinde vlekken of lastige interpretaties, het delen van emotionele gebeurtenissen, het vinden van steun en troost en het oefenen van nieuw gedrag. Het gaat er niet om of men “goed of slecht” in een groep functioneert, maar of men kan nadenken (of wilt leren nadenken) over de eigen gevoelens en intenties en die van anderen. Dit kan leiden tot groei en acceptatie van of verandering naar een meer passend zelfbeeld en het beeld van de wereld om je heen. Problemen worden dan gemakkelijker hanteerbaar, voelen minder zwaar of worden opgelost.

Voor wie?

PEC-GGZ biedt groepen die zijn samengesteld naar levensfase:

- **jongvolwassenen groep** (tot +/- 30 jaar)
- **volwassenengroep** (30-35jaar) (start voorjaar 2020)
- **volwassenengroep** (30-45 jaar)
- **oudere volwassenengroep** (vanaf 45 jaar)

Personen met een angststoornis, depressieve klachten en/of sommige vormen van een persoonlijkheidsstoornis kunnen gebaat zijn bij deze vorm van therapie.

Wat kunt u verwachten?

De vorm van deze langdurende psychotherapie (1 à 2 jaar) betreft gesprekstherapie. In een groep van maximaal 9 groepsleden kunnen onder begeleiding van een of twee (groeps-)psychotherapeuten alle kwesties worden besproken, die gekoppeld kunnen zijn aan de problematiek waarmee de cliënt zich aanmeldt. De bijeenkomsten zijn wekelijks anderhalf uur en de duur van de therapie is afhankelijk van het individuele proces. Zo kan het ene groepslid 6 maanden deelnemen en het andere 2 jaar. Dit heeft te maken met het individuele proces binnen het groepsproces, de aard van de problematiek en het therapiedoel. Van groepsleden wordt gevraagd binnen een veilig klimaat zo open mogelijk te praten over hun gevoelens en gedachten, over zowel wat men zowel binnen als buiten de groep ervaart. Dit blijkt voor velen een moeilijke uitdaging en met name in de beginfase vraagt groepstherapie vaak doorzettingsvermogen. Aangezien de interactie een belangrijk therapeutisch middel is, wordt van groepsleden gevraagd altijd aanwezig te zijn (uitzonderingen daargelaten).