



Ontdekkende groepspsychotherapie

Algemeen

Ontdekkende groepstherapie is een langdurige groepspsychotherapie (1–2 jaar) met max. 9 deelnemers. Wekelijks komt de groep samen met een of twee therapeuten. Onderwerpen worden besproken die passen bij de problematiek van de deelnemers.

Doel

Via interactie leert men zichzelf beter kennen: door herkenning, confrontatie, steun en oefenen van nieuw gedrag. Het doel is een realistischer zelfbeeld en meer hanteerbare problemen.

Voor wie?

Groepen worden samengesteld naar levensfase (jongvolwassenen, volwassenen 30–45 jaar, oudere volwassenen 45+). Geschikt bij angst, depressie en sommige persoonlijkheidsstoornissen.

Wat kunt u verwachten?

Wekelijks bijeenkomsten van 1,5 uur. De duur varieert per persoon (6 maanden tot 2 jaar), afhankelijk van proces en doelen. Van deelnemers wordt openheid en inzet verwacht. Aanwezigheid is belangrijk omdat interactie een centraal middel is.