**Informatiebrochure inzichtgevende groepspsychotherapie**

We kennen verschillende soorten therapie. Deze informatie is geschreven om u wat vertrouwder te maken met één van die therapievormen, namelijk de groepspsychotherapie.

**Wat is inzichtgevende groepstherapie?**

In groepstherapie komen mensen die kampen met psychische problemen samen om aan die problemen te werken in interactie met anderen, onder begeleiding van therapeuten. Groepstherapie heeft unieke mogelijkheden en is soms bij uitstek geschikt om mensen te helpen. In de groep kunnen de deelnemers herkenning vinden bij anderen, steun ervaren en van elkaar leren. Een groepstherapie duurt, net zoals een individuele therapie, een langere periode. Inzicht gevende individuele therapie en inzichtgevende groepstherapie duren in de regel even lang. Als deelnemer zult u in de groep tegen dingen aanlopen die u in het gewone dagelijks leven met anderen ook tegenkomt. In een groepstherapie kan men in een veilige situatie hiermee oefenen, vertrouwen krijgen en er op een andere, gezondere manier mee leren omgaan. Het idee bij inzichtgevende therapie is jezelf beter gaan begrijpen, met als doel problemen en/of jezelf anders te gaan zien en ervaren. Dit zal doorgaans leiden tot minder klachten, meer zelfacceptatie en het anders aanpakken van problemen.
Tijdens iedere therapie bereikt men pas langzamerhand resultaten,

soms ongemerkt. In iedere therapie heeft men wel een het gevoel dat men niet opschiet en soms is er een periode dat het slechter gaat. Dit komt doordat, gedurende de therapie moeilijk dingen van vroeger weer naar boven komen. Dit is voor de therapie nodig, omdat het de mogelijkheid schept allerlei dingen te verwerken, zodat men er, na de therapie, minder last van heeft.

**Voor wie?**

De groepstherapie is bedoeld voor mensen die last hebben van o.a. problemen in relaties, angstklachten zoals sociale angst, stemmingsklachten zoals somberheid of stemmingswisselingen, werkproblemen, klachten rondom de identiteit, minderwaardigheidsgevoelens, onzekerheid, eenzaamheid of gevoelens van wantrouwen. Voor mensen met verslavingen, psychoses/schizofrenie, ernstige persoonlijkheidsstoornissen, suïcidaliteit of ernstige contactstoornissen is deze groepstherapie niet geschikt.

**Werkwijze:**

De groep komt wekelijks bij elkaar (met minimaal vier en maximaal acht deelnemers), op een vast tijdstip, gedurende anderhalf uur. De groep heeft een open structuur, wat betekent dat zodra iemand de groep verlaat, er plek is voor een nieuwe deelnemer.

De groepsleden praten over dingen die ze hebben meegemaakt of wat ze op dit moment in de groep denken of voelen. Veel van de problemen in het dagelijks leven zullen zich ook voordoen in de groep. In de groep kunt u, samen met de groepspsychotherapeuten en de groepsleden stilstaan bij uw gedachten en gevoelens om te begrijpen wat het voor u betekent en wat u ermee kunt gaan doen.

De groepstherapeuten bewaken de veiligheid binnen de groep en zorgen voor een sfeer waarin deelnemers zich zo goed mogelijk kunnen uiten. Ze zullen de deelnemers stimuleren om op elkaar te reageren en soms zelf iets vragen, verduidelijken of interpreteren. Bij de samenstelling van de groep letten de groepstherapeuten op een klimaat met voldoende mogelijkheden voor zowel herkenning als uitdaging bij de andere groepsleden.

De bijeenkomsten van de groep worden wekelijks op dezelfde plaats en tijd gehouden. Het aantal deelnemers ligt tussen 4 en maximaal 8 personen. Op de vakanties na gaan de groepen meestal zonder onderbreking door. Hoewel er in de meeste groepen af en toe nieuwe groepsleden bijkomen, treft men in een groep toch eigenlijk altijd over een langere periode dezelfde mensen aan.

Het kan zijn dat er een therapieplaats voor u is in een groep die al wat langer loopt. Het kan ook zijn dat u in een groep komt die nieuw begint. Van de deelnemers verwachten wij dat zij zo openhartig mogelijk vertellen wat ze ervaren en wat hen bezighoudt. Ook als u het gevoel heeft dat het niet zo goed gaat of dat u het gevoel heeft dat u niet opschiet, dan is het van belang dat u dit in de therapie bespreekt.

 Dat is in het begin soms moeilijk, omdat u nog niet vertrouwd bent met de groep. Later zult u merken dat dit gemakkelijker wordt. De bedoeling van een groepstherapie is niet dat men zich aanpast, naar dat men meer zichzelf wordt en het is beslist niet zo dat men in de groep zijn zelfstandigheid kwijt raakt

Het staat iedereen open om onderwerpen of ervaringen in te brengen. Wij werken niet met vaste oefeningen of huiswerk.

**Beëindigen van een groepstherapie**

Wanneer u tijdens de therapie een periode heb dat alles goed gaat of wanneer u geen last meer hebt van lastige symptomen, dan betekent dat niet dat u direct met de therapie kunt ophouden. In werkelijkheid is het misschien nog geen blijvende verandering. Het is beter dat u rustig de tijd gunt om verder te gaan met uw therapie.

Wanneer u erover denkt om met u therapie te stoppen, om welke reden dan ook, is het goed dit in de groep in te brengen.

**Groepsregels:**

Voor de veiligheid en werkbaarheid binnen een groep zijn de volgende regels belangrijk, zodat u in een sfeer van vertrouwen aan uzelf kunt werken.

* Van de deelnemers verwachten wij dat zij zo openhartig mogelijk vertellen wat ze ervaren en wat hen bezighoudt
* dat u de privacy van groepsleden waarborgt door nooit buiten de groep over groepsleden met naam en toenaam te praten
* dat u zorgt wekelijks aanwezig te zijn (vakanties en ziekte daargelaten)
* dat u zorgt dat u op tijd aanwezig bent
* dat u vakanties ruim van tevoren meldt
* dat u uzelf de tijd gunt om te beoordelen of de groep geschikt voor u is
* dat u buiten de groep geen contact hebt met groepsleden en dat u dit meldt als zich dat wel heeft voorgedaan (om subgroepen te voorkomen)
* dat als u besluit te gaan stoppen, u nog minimaal drie zittingen komt om goed afscheid te nemen

**De groepstherapeuten:**

Annet Slaats en Ilke van Oosten zijn beiden (groeps-)psychotherapeut en hebben ruime ervaring met het werken in groepen. Meer informatie over hen is te vinden op de website www. pvpaalst-waalre.nl en www.praktijkdelevensbloem.nl

**Praktische informatie:**

De groepstherapie vindt plaats op vrijdag van 9u tot 10.30u in de groepsruimte op de Aalsterweg 310. De groepsruimte gaat 5 min voor aanvang open.
De behandeling wordt (gedeeltelijk) vergoed door zorgverzekeraars. Het is belangrijk dat u van te voren goed uitzoekt hoe u verzekerd bent en wat u eventueel moet bijbetalen.

Meer informatie kunt u ook vinden op de website www.praktijkdelevensbloem.nl/kosten

**Contact/aanmelding:**

Aanmelden kunt u via e-mail: info@praktijkdelevensbloem.nl of info@pvpaalst-waalre.nl

Er zal eerst een intakegesprek plaats vinden waarin we samen met u uw klachten en problemen doornemen en bekijken of groepstherapie bij u past. Daarna volgt een behandelplanbespreking waarin we doelen voor de behandeling maken. Vervolgens kunt u, indien er plaats is in de groep, starten. U wordt aan de groep altijd een week voor de startdatum eerst aangekondigd dat u gaat starten.