



# Interpersoonlijke groepspsychotherapie

U kreeg het advies deel te nemen aan een groep voor interpersoonlijke psychotherapie. We geven kort uitleg over deze groep.

## Voor wie?

Mensen met persoonlijkheidsproblematiek hebben over het algemeen een negatief zelfbeeld of komen regelmatig in conflict met anderen. Hoe (on)tevreden iemand met zichzelf is, heeft veel te maken met interpersoonlijke relaties. Het zelfbeeld, dat in de kinderjaren tot stand komt, is voor een groot deel gebaseerd op de waardering of afkeuring door anderen. In de loop der jaren kan uw zelfgevoel vervormd zijn door eerdere negatieve ervaringen. Hoe u uzelf ziet, bepaalt ook hoe u bij anderen overkomt. Daardoor wordt een ongewenst patroon soms in stand gehouden.

In de groep voor interpersoonlijke psychotherapie krijgt u de kans om te ontdekken:

- hoe anderen u zien;
- welk gevoel uw gedrag bij anderen oproept;
- hoe dit gedrag de mening van anderen over u beïnvloedt;
- welke invloed u zelf heeft op uw gedrag en zelfbeeld.

Het gaat daarbij zeker niet alleen om inzicht verwerven in uzelf, maar ook om te ervaren wat deelname aan de groep met u doet. Uw kijk op uzelf kan hierdoor behoorlijk veranderen, zodat u de dingen anders gaat oppakken.

### Hoe werkt de groep?

De wisselwerking tussen de groepsleden staat voorop. Wij gaan ervan uit dat iedereen in de groep problemen heeft met het aangaan van relaties. Het doel is dat u zo veel mogelijk leert te begrijpen hoe u zich verhoudt tot de anderen in de groep, inclusief de therapeuten. We richten ons zowel op ieders levensgeschiedenis als op het heden. Mogelijk is er in het verleden van alles misgegaan in relaties met anderen. Dat krijgt een plaats in de therapie; u kunt ervan leren. Maar meer nog kunt u leren van de onderlinge relaties in de groep. Wij gaan ervan uit dat alle deelnemers in de groep hetzelfde gedrag vertonen als wat ze in hun dagelijks leven problemen heeft bezorgd. Wat u leert over uw relaties met uw groepsgenoten zal uiteindelijk doorwerken in uw relaties buiten de groep.

### Praktische gegevens

De groep is bestemd voor mannen en vrouwen van 30-60 jaar (maximaal acht deelnemers). U bepaalt zelf hoelang u deelneemt; regelmatig wordt er in de groep geëvalueerd. De gemiddelde behandelduur is een tot anderhalf jaar.



GGZ WNB  
Secretariaat Volwassenen  
Laan van België 55  
4701 CJ Roosendaal

| Volwassenen



G G Z W N B

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant