

Interpersoonlijke groeps- psychotherapie

Er is jou geadviseerd om deel te nemen aan een groep voor interpersoonlijke psychotherapie. We willen graag wat uitleg geven over deze groep zodat je weet wat je kunt verwachten.

Voor wie?

Mensen die al lange tijd met zichzelf, anderen en hun emoties vastlopen komen sneller in problemen met hun omgeving. Zo kan het bijvoorbeeld gebeuren dat emoties zo hoog oplopen dat je de controle op verschillende manieren kwijtraakt. Het kan dan voorkomen dat je met woorden of daden agressief wordt.

De gevolgen kunnen zijn dat je op het werk of thuis in de problemen kunt komen omdat er spanningen ontstaan in relaties en je niet goed weet hoe je daar mee om moet gaan. Hoe je omgaat met andere mensen leer je in de kinderjaren en dan met name van ouders/verzorgers.

Wanneer er bijvoorbeeld sprake is van afkeuring, agressie, verwaarlozing of traumatische gebeurtenissen kunnen deze ervaringen de manier waarop je naar jezelf, anderen en de maatschappij kijkt negatief beïnvloeden. De manier waarop je naar jezelf kijkt bepaalt in grote mate ook hoe je op anderen overkomt.

In de groep voor interpersoonlijke psychotherapie voor mensen met deze moeilijkheden krijg je de kans om te ontdekken:

- hoe anderen jou zien;
- hoe je kunt luisteren naar een ander;
- welk gevoel jouw gedrag bij anderen oproept;
- welke invloed je zelf hebt op jouw gedrag en zelfbeeld;
- hoe je omgaat met emoties en spanningen in relaties.

Het gaat daarbij zeker niet alleen om inzicht in jouw eigen patronen, maar ook hoe het voor je is om deel te nemen aan een groep. De manier waarop je naar jezelf kijkt kan hierdoor behoorlijk veranderen, zodat je aan de hand van deze nieuwe inzichten leert de dingen anders op te pakken.

Interpersoonlijke groeps-psychotherapie

Hoe werkt de groepstherapie?

De wisselwerking tussen de groepsleden staat voorop. Wij gaan er vanuit dat iedereen in de groep problemen ervaart binnen relaties. Het doel is dat je zo veel mogelijk leert te begrijpen hoe jij je 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. Centraal staat wat je kunt leren van elkaar in de groep. Wij gaan er vanuit dat alle deelnemers in de groep hetzelfde gedrag vertonen als wat ze in hun dagelijks leven problemen heeft bezorgd. Wat je leert over jouw relaties met de groepsgenoten zal uiteindelijk ook doorwerken in jouw relaties buiten de groep.

Praktische gegevens

De groep is bestemd voor mannen en vrouwen vanaf 25 jaar met een maximaal aantal deelnemers van acht personen.

Via jouw (regie-)behandelaar kan jij je aanmelden waarna je zult worden uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met de groepstherapeuten. In dit gesprek zal worden stilgestaan bij jouw doelen en hoe we de doelen zullen evalueren. Dit doen we onder andere door vragenlijsten af te nemen.

In overleg met de groepstherapeuten bepaal je hoe lang je zult deelnemen aan de groepstherapie. De gemiddelde behandelduur is één tot anderhalf jaar. De groepstherapie vindt plaats van 15.00 tot 16.30 uur in de Schelde op de eerste verdieping waar je plaats kunt nemen in de wachtruimte.

We heten je van harte welkom!

Meer informatie

Voor meer informatie kan er contact opgenomen worden met het modulair behandelcentrum via
T: 0164-2897355
E: modulairbehandelcentrum@ggzwnb.nl