

Uit de schaduw

Groepstherapie voor vrouwen

De groep 'Uit de schaduw' is ontwikkeld voor vrouwen die thuis te maken hebben of hebben gehad met lichamelijk of geestelijk geweld. De groep is ook bedoeld voor vrouwen die in het verleden een relatie hebben gehad waarin geweld een rol speelde en merken dat dit patroon zich in nieuwe relaties voortzet.

Behandelprogramma

In de behandeling wordt er gewerkt vanuit een cognitief gedragstherapeutisch kader. Verwikkeld zijn in een afhankelijke relatie en/of te maken hebben met huiselijk geweld roept veel spanning op. Het eerste doel van de behandeling is het verkrijgen van stabilisatie. De behandeling is gericht op het verkrijgen van veiligheid, inzicht in de patronen van geweld en de eigen gedragspatronen. Er is ruimte voor oefening en aanleren van nieuwe vaardigheden.

Tevens is er aandacht voor het vergroten van de autonomie en actuele thema's in de thuissituatie. Dat kan dus ook betekenen dat vrouwen zich nog in een relatie bevinden die gewelddadig is en handvatten nodig hebben om weerbaarder te worden.

De thema's van behandeling bestaan uit:

- Zorgen voor veiligheid
- Inzicht in de spiraal van geweld
- Assertiviteit
- Ontspanningstechnieken; Psycho Motorische Therapie (PMT)
- Cognitieve gedragstherapie
- De kinderen in het gezin
- De betekenis van de familierelaties

Hoe gaat het in zijn werk?

- Uw behandelaar heeft u verwezen naar de 'Uit de Schaduw'-groep.
- Voordat de groep begint heeft u een kennismakingsgesprek met één van de therapeuten. Daarin krijgt u informatie over de groep en kunt u vragen stellen.
- U krijgt een reader met achtergrondinformatie en huiswerkopdrachten.
- Elke sessie heeft een vaste opbouw aan de hand van een thema.

Uit de schaduw

Hoe gaat het in zijn werk?

- In het eerste uur van de groepssessie wordt één van de genoemde thema's behandeld.
- Na de pauze is er een groepsgesprek en de mogelijkheid om vaardigheden te oefenen. Dit wordt begeleid door de therapeuten.

Praktische informatie

De groepstherapie bestaat uit 14 bijeenkomsten van 2 uur. De groep is halfopen; dat betekent dat er na 14 weken geëvalueerd wordt en dat er dan besloten kan worden of iemand nog kan leren van deelname aan een volgende ronde.

Per groep zullen er nieuwe mensen instromen. We werken in groepen van maximaal 8 deelnemers en twee therapeuten. Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

Meer informatie

Voor vragen en aanmelding kunt u contact opnemen met uw behandelaar of het Modulair Behandelcentrum via:

T: 0164-2897355

E: modulairbehandelcentrum@ggzwnb.nl

** Waar 'hij' staat, kan ook 'zij', 'die', 'hen' of een andere passende voornaam gelezen worden.*