

INFORMATIE OVER INZICHTGEVENDE GROEPSPSYCHOTHERAPIE



Waarom groepstherapie?

Veelal zijn problemen of klachten ooit ontstaan in relaties met diegenen die voor u belangrijk waren/zijn (bijvoorbeeld ouders, broers, zussen, vertrouwenspersonen en anderen). De groep biedt u de mogelijkheid relaties aan te gaan die anders zijn dan u gewend was. U kunt uw gebruikelijke manier van omgaan met anderen gaan herkennen en mogelijk veranderen. Het bijzondere van groepstherapie ten opzichte van individuele therapie is dat het u mogelijkheden biedt om te oefenen met nieuw gedrag en te leren van het gedrag van anderen. Dit biedt de mogelijkheid om nieuw inzicht over uzelf op te doen. U moet u realiseren dat verstandelijk inzicht alleen niet voldoende is om problemen op te lossen of om blijvende veranderingen te krijgen. Echt begrijpen komt pas tot stand als u uw aandacht naar binnen richt en let op de gevoelens en reacties die u hebt. Het is belangrijk om in de groep te proberen te voelen en te begrijpen wat de dingen die gebeuren voor u betekenen.

De samenstelling van de groep is zodanig dat er in de groep tenminste enige leden zijn die het soort problemen die u ervaart ook herkennen.

Werkwijze

Als deelnemer wordt u gevraagd openhartig te zijn. U wordt uitgenodigd vrij te praten over alles wat er in u omgaat; over gevoelens, gedachten en fantasieën. Die kunnen te maken hebben met iets waar u mee zit, maar ook met iets wat er bij uzelf gebeurt in relatie met de andere groepsleden, met de therapeuten en met de groep als geheel (bijvoorbeeld de sfeer, de manier van doen, enz.). Het is dus niet zo dat er een bepaald onderwerp aan de orde is of dat van tevoren vaststaat waarover gepraat gaat worden.

Hoewel het aanvankelijk wat onwennig kan zijn, zult u merken dat dit gaandeweg gemakkelijker gaat. Al met al ligt het voor de hand dat uw succesvolle deelname aan de groepstherapie afhangt van uw bereidheid die zaken te bespreken die u bezighouden.

Vertrouwelijkheid

Ter bescherming van de groepsleden, van uzelf en het groepsproces is het belangrijk dat u geen persoonlijke informatie over anderen naar buiten brengt. Daarnaast vragen we om, wanneer u contacten hebt met groepsleden buiten de groep om, de belangrijkste aspecten van die ontmoeting(en) bespreekt met de groep. Dit om te voorkomen dat anderen buitengesloten worden en iedereen weet wat zich afspeelt.

Vormgeving

- De groepstherapie vindt wekelijks plaats op maandag van 17.45-19.15. De sessies duren 90 minuten. De groep wordt gegeven door GZ-psycholoog Timon van der Scheer en psychotherapeut Marcel Ulrich.
- De groep bestaat maximaal 8 deelnemers. Het betreft een open groep. Dit betekent dat de deelnemer zelf kan bepalen wanneer die stopt. Ook zullen er nieuwe deelnemers blijven instromen.
- De groep vindt plaats op de praktijk *De nieuw ruimte*, gelegen op het Molenpad 17b (zijstraat van de Prinsengracht).

Vergoeding

Groepstherapie wordt vergoed door de zorgverzekeraar. Wij hebben geen contracten met zorgverzekeraars. Bij een naturapolis wordt circa 2/3 vergoed, bij een restitutiepolis 100%. Voor meer informatie over de vergoedingen zie www.marcelulrich.nl/kosten

Contact

Heeft u vragen of wilt u zich aanmelden, neem dan contact met ons op. Dat kan telefonisch of door een e-mail te sturen.

Marcel Ulrich // Tel. +31614887126 // Mail marcelulrich@protonmail.com

Timon van der Scheer // Tel. +31624135414 // Mail timonvdscheer@gmail.com