

INFORMATIE OVER INZICHTGEVENDE GROEPSPSYCHOTHERAPIE



Wat is inzichtgevende of ontdekkende groepstherapie?

In een groepstherapie ontdekt u hoe/wie u bent, wat u voelt en hoe u reageert wanneer u in contact bent met andere mensen.

Groepstherapie is vooral werkzaam als het verder ontwikkelen van of verfijnen van sociaal gedrag en de bijbehorende sociale netwerken of het geven en ontvangen van sociale steun past bij uw individuele leerdoel.

Ontdekkende groepstherapie blijkt uit gedegen onderzoek zeer effectief te zijn, en ook effectiever of even effectief als individuele therapie.

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). U kunt uw gebruikelijke manier van omgaan met anderen gaan herkennen en mogelijk veranderen in een groep. Het bijzondere van groepstherapie ten opzichte van individuele therapie is dat het u mogelijkheden biedt om in de praktijk te oefenen met nieuw gedrag en te leren van het gedrag van anderen. Hierdoor kunt u nieuwe inzichten over uzelf opdoen. In veelvuldig onderzoek is bewezen dat juist deze oefenmogelijkheden zorgen voor het positieve effect van groepstherapie voor de deelnemer.

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

Omdat de miniwereld van de groep een kopie is van de wereld waarin u leeft, herhalen uw problemen of interacties met mensen zich in de groep. Hierdoor kunt u nieuwe inzichten krijgen over uzelf en hoe u functioneert in relatie tot anderen. Dit gebeurt dankzij helpende en corrigerende feedback van anderen in de groep. Een groepslid kan bijvoorbeeld een suggestie doen waarom u niet zegt dat u zich aangevallen voelt als iemand iets gemeens tegen u zegt in plaats van boos te worden of weg te lopen.

Wat verwachten wij van u in de groep

Als onderdeel van de groep bent u van groot belang voor het positieve effect van de groep voor uzelf en de anderen. Wij hebben daarom een actieve aanwezige houding van u nodig in de groep waarbij wij u uitnodigen om uw gedachten, gevoelens en ideeën te delen die u op dat moment ervaart.

Hiermee bedoelen wij het volgende:

- Dat iedereen regelmatig zijn of haar probleem of vraag inbrengt en er aandacht voor vraagt hoe hij of zij zich voelt
 - Dat iedereen regelmatig op de ander reageert
 - Dat iedereen regelmatig feedback geeft aan de ander hoe je elkaar of de therapeuten ervaart
 - Dat u kunt luisteren naar de feedback die u krijgt
 - Dat u samen met de groep hardop nadenkt over uzelf
- Het is dus niet zo dat er een bepaald onderwerp aan de orde is of dat van tevoren vaststaat waarover gepraat gaat worden.

Vertrouwelijkheid

Ter bescherming van de groepsleden, van uzelf en het groepsproces is het belangrijk dat u geen persoonlijke informatie over wat zich in de groep afspeelt naar buiten brengt.

Daarnaast vragen we om, wanneer u per toeval contact hebt met groepsleden buiten de groep om, de belangrijkste aspecten van die ontmoeting bespreekt in de groep. Dit om te voorkomen dat anderen buitengesloten worden en iedereen weet wat zich afspeelt.

Vormgeving

- De groepstherapie vindt wekelijks plaats op donderdag van 09.00-10.30 De sessies duren 90 minuten. De groep wordt gegeven door GZ-psycholoog Nadine Voute-Engelberts 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 NVE praktijk, gelegen op de Keizersgracht 604 in het souterrain.

Vergoeding

Groepstherapie wordt vergoed door de zorgverzekeraar. Marcel Ulrich heeft voor 2023 een contract met DSW en Zilveren Kruis. Bij een naturapolis wordt circa 2/3 vergoed, bij een zuivere restitutiepolis 100%.