
ENKELE PRAKTISCHE ZAKEN

- De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers.
- Er zijn wekelijkse zittingen op maandag van 15.30 uur tot 17.30 uur.
- De groep gaat altijd door, tenzij minder dan de helft van het aantal groepsleden aanwezig is. Als dit op tijd bekend is, worden de groepsleden geïnformeerd die wel zouden kunnen komen.
- De groep gaat niet door als beide therapeuten afwezig zijn.
- Regelmatig zal de groep worden aangevuld met nieuwe groepsleden. Dit wordt vooraf door de therapeuten aangekondigd.
- Groepspsychotherapie wordt, net als individuele psychotherapie, vergoed door uw zorgverzekeraar (basispakket). Er is tot nu toe geen maximum gesteld aan het aantal te vergoeden zittingen. Dit kan in de toekomst misschien veranderen.

LOCATIE – GROEPSBIJENKOMSTEN

Voortsweg 204, Ingang A
7523 CK Enschede



BEGELEIDENDE THERAPEUTEN

MW. S.L.M. TEUNISSEN (SABINE)



Klinisch psycholoog, psychotherapeut
+31-(06)13196691
email: slm.teunissen@home.nl

MW. G. D. TUENDER (GERDI)



Psychodramatherapeut
+31(06)46129563
email: info@gerdituender.nl



GROEPSPSYCHOTHERAPIE MET PSYCHODRAMA

'...ik voelde hoe ik bewoog in de sessies. Ik zag mezelf houdingen aannemen. Zoals klein maken, verdriet wegwerken door weg te draaien of te lachen, stapjes die je automatisch naar achteren maakt en vooral het gevoel wat dingen oproepen en daar bij stil leren te staan. De spanning die op sommige plekken in je lijf ineens voelbaar bleek, waar je nooit bewust van was. En door het te voelen verankerde het...'

(Ervaring van een cliënt)

VOORAF

In deze folder geven wij informatie over groepspsychotherapie met psychodrama, de werkwijze en werkafspraken. We vertellen in het kort wat inzichtgevende groepspsychotherapie en psychodrama inhoudt.

Voordat u met deze therapie begint, hebt u een kennismakingsgesprek met uw therapeut(en) om te zien of deze therapievorm bij u past.

INZICHTGEVENDE GROEPS- PSYCHOTHERAPIE MET PSYCHODRAMA

Groepspsychotherapie is een therapievorm waarbij de groep de plaats is én het middel om beter te leren omgaan met psychische klachten en problemen en om meer zicht te krijgen op de achtergronden en oorzaken.

In deze therapiegroep wordt er niet volgens een vaste opzet gewerkt: de grondregel is dat u zoveel mogelijk vertelt of inbrengt over hetgeen u bezig houdt. Dat kan gaan over iets uit uw actuele persoonlijk leven of uit uw voorgeschiedenis of over iets wat u meemaakt of beleeft binnen de groep. Het onderlinge gedrag kan ter plekke zichtbaar worden of een gezinssituatie van vroeger kan naar boven komen. Bijvoorbeeld voorstellingen van specifieke gebeurtenissen uit het verleden, situaties die onaf voelen, innerlijke conflicten, fantasieën, dromen en voorbereidingen op spannende toekomstige situaties. Het kan negatief zijn of positief, alles wat u kwijt wil kan gezegd of uitgewerkt worden. Ook maken we in de groep gebruik van psychodrama door bijvoorbeeld al spelend een probleem te onderzoeken of uit te werken. Dit kan door een situatie symbolisch of soms letterlijk uit te

spelen. Dit uitspelen kan een ieder helpen om zich te verdiepen in het probleem dat door de toevoeging van fysieke actie versneld duidelijk kan worden gemaakt. Een veilige situatie is van groot belang als u datgene wat u bezighoudt en beweegt met rollenspellen in scène wil zetten. Hierbij maken we gebruik van zowel verbale als non-verbale communicatie.

Al deze gevoelens zijn belangrijk genoeg om uitgebreid aan bod te laten komen, wanneer u dat wilt. U hoeft niets te forceren. U zult merken dat er periodes zijn dat er veel met u of de groep gebeurt en periodes dat u het gevoel hebt dat het niet opschiet. Dit kan komen doordat u met lastige zaken wordt geconfronteerd. Soms werpt dit drempels op om verder te gaan. Het is goed hierover te communiceren.

Deze uitwisseling geeft uzelf, de groepsleden en de therapeuten de kans u beter te leren kennen en te begrijpen. De onderlinge steun, de herkenning, acceptatie, feedback en het advies is vaak helend. U zult veel beleven aan de groepsleden en aan de therapeuten. Zo groeit het inzicht in uzelf, kan een pijnlijke situatie worden verwerkt en is het mogelijk met ander gedrag te oefenen.

Het uiteindelijke doel is dat u zich vrijer voelt in het dagelijks leven. Dit kan een langdurig proces zijn, omdat het tijd kost nieuw gedrag een vaste bodem te geven.

WERKAFSPRAKEN

- Voor de continuïteit van de therapie en het groepsproces is het erg belangrijk dat u elke keer aanwezig bent. Wanneer u toch verhinderd bent, dient u dit ruim van tevoren aan de groep te melden. In elk geval moet u zich minimaal 24 uur van tevoren afmelden.
- Heel belangrijk is dat u zich houdt aan de geheimhoudingsplicht. U vertelt dus niet aan anderen buiten de groep wie er aan de groep deelneemt en waar anderen mee bezig zijn. Als u anderen iets vertelt over uzelf in de groep, wees daar dan voorzichtig mee en zorg ervoor dat u het vertrouwen van de andere groepsleden niet schaadt.
- Hebt u buiten de groep contact met groepsleden dan is het belangrijk dat u dit in de eerstvolgende groepszitting bespreekt. Dit voorkomt dat het groepsproces en de veiligheid in de groep aangetast wordt.
- Het is niet toegestaan om onder invloed van alcohol of drugs in de groep te komen. Als een verslavingsprobleem speelt, geef dit dan zo snel mogelijk aan bij de therapeut(en) of de groep.
- Als u er over denkt de therapie te beëindigen, dan is het de bedoeling dat u dit ruim van tevoren bespreekt in de groep, minimaal vier zittingen vóór de geplande stopdatum. Dit is nodig om de therapie goed af te kunnen ronden en afscheid te nemen van de groepsleden en de therapeuten.