

Tijd

De psychodramagroep komt wekelijks bij elkaar op maandag van 10.00-12.00 uur in Deurningerstraat 320 in Enschede.

Begeleiding

Maaïke de Jong (psycholoog)

en

Gerdi Tuender (psychodramatherapeut).

Kosten

In overleg met de behandelcoördinator van IVMV.

Aanmelding

De behandelcoördinator van IVMV meldt u aan bij de begeleidend therapeut van de psychodramagroep. Daarna wordt u uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek, dit is vrijblijvend en kosteloos.



PSYCHODRAMA GROEP

Bij IVMV

www.ivmv.org

www.gerdituender.nl

info@gerdituender.nl

Waarom?

Psychodrama is een geschikte therapievorm als u heel gemakkelijk praat, maar ook als het juist heel moeilijk is om te verwoorden wat er in u omgaat. Bijvoorbeeld als het moeilijk is om keuzes te maken of als u door vroegere gebeurtenissen gehinderd wordt in het dagelijkse functioneren. Het 'doen' en de ervaring is het belangrijkste middel om de problemen aan te pakken.

Belangrijke redenen om deel te nemen aan de psychodramagroep zijn dat u wilt leren uiten wat u dwarszit, uw behoeftes beter kenbaar wilt leren maken, meer wilt opkomen voor uzelf, een balans wilt vinden tussen draagkracht en draaglast, wilt ontdekken wat uw kwaliteiten zijn, waar u naar toe wilt met uw leven of wilt ontdekken wat u wilt.

Werkwijze

Psychodrama is een psychotherapeutische methode waarin deelnemers in een veilige situatie datgene wat hen bezighoudt en beweegt met rollenspel in scène kunnen zetten.

Hierbij wordt zowel gebruikgemaakt van verbale als non-verbale communicatie. Er kunnen diverse scènes neergezet worden. Bijvoorbeeld voorstellingen van specifieke gebeurtenissen uit het verleden, situaties die onaf voelen, innerlijke conflicten, fantasieën, dromen en voorbereidingen op spannende toekomstige situaties.

In een groepsbijeenkomst zijn de volgende fasen te onderscheiden: warming-up, actie, doorwerken, afsluiting en delen.

Enkele groepsregels

- De groep bestaat uit minimaal 4 en maximaal 8 deelnemers.
- De groep gaat altijd door tenzij de therapeut afwezig is. U wordt dan tijdig gebeld. Langere afwezigheid zoals vakantie wordt van tevoren besproken.
- Voor de continuïteit van de therapie en het groepsproces is het van belang dat iedereen altijd aanwezig is. Wanneer u verhindert bent, dient u dit ruim van tevoren aan de groep te melden. In elk geval moet u zich minimaal 24 uur van tevoren afmelden.

- Er is een geheimhoudingsplicht voor de deelnemers van de groep. U vertelt dus niet aan anderen buiten de groep wie er aan de groep deelneemt en waar groepsleden mee bezig zijn.
- Het is af te raden om buiten de groep contact te hebben met de groepsleden om zo de veiligheid in de groep niet op het spel te zetten. Hebt u wel contact, dan wordt van u verwacht dat u dit in de groep bespreekt.



- Het is niet toegestaan om onder invloed van alcohol of drugs aan de groep deel te nemen.
- Als u er over denkt de therapie te beëindigen, dan is het de bedoeling dat u dit ruim van tevoren aankondigt in de groep. Dit is nodig om de therapie goed af te kunnen ronden en afscheid te nemen van de groepsleden en de therapeut.