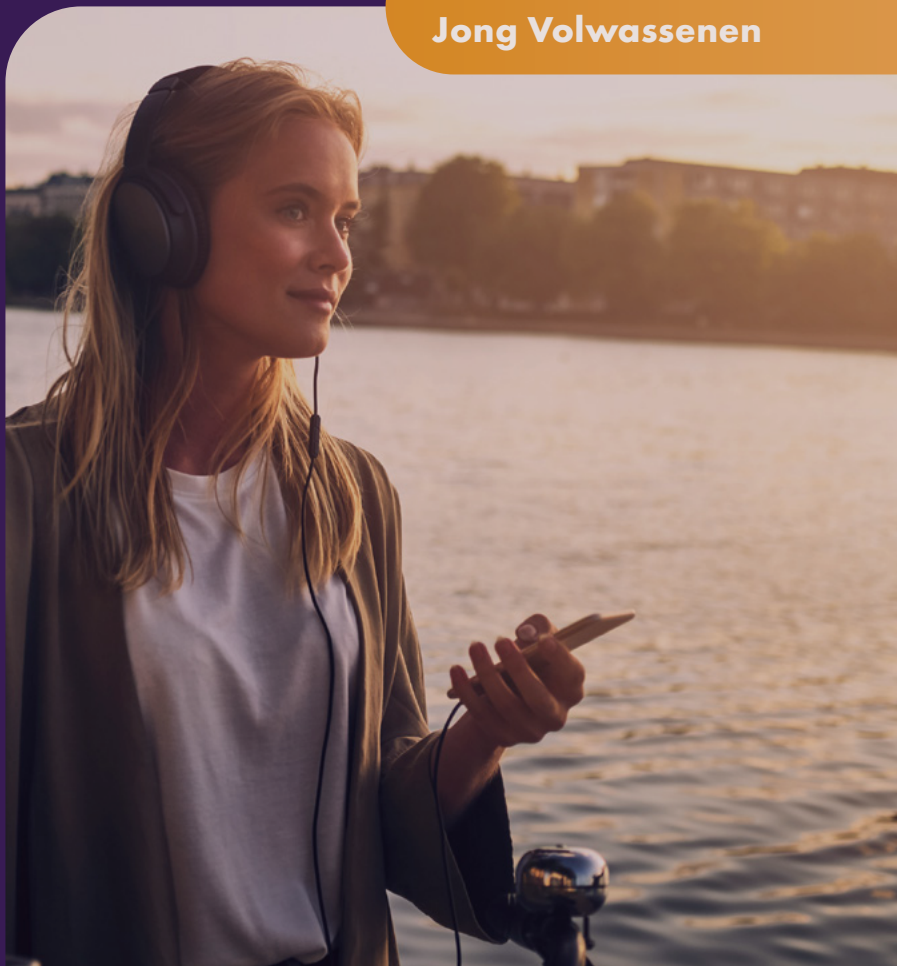




Inzichtgevende Groepstherapie

Informatie voor
Jong Volwassenenen



Informatie

Wanneer je deze folder leest, kom je wellicht in aanmerking voor deelname aan de Inzichtgevende Groepstherapie Jong Volwassenen. Deze groep richt zich op mensen die kampen met persoonlijkheidsproblematiek die zijn vastgelopen op verschillende levensgebieden wat vaak gepaard gaat met een negatief zelfbeeld en identiteitsproblemen.

Concreet kan het dan gaan om moeilijkheden in het aangaan en onderhouden van relaties, het loskomen van je ouderlijk gezin, het durven verschillen van een ander en moeilijkheden in je opleiding of werk. Hoe (on)tevreden je bent over je zelf, heeft vaak te maken met interpersoonlijke relaties. Het zelfbeeld, dat in de kinderjaren tot stand komt, is voor een groot deel gebaseerd op de waardering of afkeuring door anderen. In de loop der jaren kan jouw zelfgevoel vervormd zijn door eerdere negatieve ervaringen. Hoe je jezelf ziet, is ook van invloed op hoe je bij anderen overkomt. Daardoor wordt een ongewenst patroon soms in stand gehouden.

In de groep voor inzichtgevende psychotherapie krijg je de kans om te ontdekken hoe anderen je zien, welk gevoel jouw gedrag bij anderen oproept, hoe dit gedrag de mening van anderen over jou beïnvloedt en welke invloed je zelf hebt op je gedrag en zelfbeeld. Door het inzicht wat je hierdoor over jezelf op doet, alsook te ervaren wat deelname aan de groep met jou doet, kan je kijk op jezelf erg veranderen. Dit inzicht kan je helpen om dingen anders op te pakken wat uiteindelijk zal doorwerken in jouw relaties buiten de groep. De therapie is dus niet gelijk gericht op gedragsverandering maar om inzicht te krijgen in je eigen krachtenspel waarbij de wisselwerking tussen de groepsleden centraal staat.



In de groep bespreken de groepsleden zonder vooraf bepaalde agenda belangrijke onderwerpen met elkaar. Natuurlijk zal tijdens de bijeenkomsten ook afwisselend aandacht zijn voor de afzonderlijke deelnemers. De ene keer zal de een meer aan bod komen, de andere keer de ander. Het kan gaan over de groep zelf, gebeurtenissen in het dagelijks leven en oude ervaringen. De therapeuten hebben de taak het proces zo goed mogelijk te begeleiden en zo nodig te verhelderen of te begrenzen.

Mensen zien soms op tegen therapie in groepsverband, omdat het behoorlijk confronterend kan zijn aangezien men zichzelf tegenkomt in het contact met medegroepsleden. Een voordeel van deze vorm van therapie is dat men allemaal in hetzelfde schuitje zit, ook al zijn de problemen waarvoor men komt vaak verschillend. In een groep kan men dingen van elkaar leren, een voorbeeld voor elkaar zijn en iets betekenen voor anderen.

Praktische gegevens

Deze groep is bedoeld voor mensen in de leeftijd van 24-28 jaar en vindt wekelijks op dinsdag plaats van 15.30 - 17.00 uur op locatie, Lage Witsiebaan 4 in Tilburg.

De groep bestaat uit maximaal acht deelnemers. Je bepaalt zelf in samenspraak met de groep en behandelaars hoelang je deelneemt. De gemiddelde behandelduur is anderhalf jaar. Tussentijds evalueer je regelmatig in de groep je behandelproces.

Heb je nog vragen?

Heb je ergens vragen over laat het ons weten.

Contact

Tel.: 0880 161 600

SecretariaatZGVOost@ggzbreburg.nl

www.ggzbreburg.nl

Locatie

Lage Witsiebaan 4 in Tilburg

“We beloven iedereen die een beroep op ons doet, dat we samen de weg zoeken, vanuit alle complexiteit, naar een situatie die je weer aan kunt. Van te groot naar klein genoeg. Zodat jij je leven de baas blijft”