

PSYCHODYNAMISCHE GROEPSPSYCHOTHERAPIE

WAT IS HET?

In groepspsychotherapie werkt iedereen aan zijn of haar eigen problemen en doelen. De kracht van de groep zit 'm erin, dat in het contact met de andere groepsleden gedragingen en gevoelens opgeroepen worden vergelijkbaar met die waar je in het dagelijks leven buiten de therapie tegenaan loopt.

De manier waarop je jezelf en de relatie met de ander beleeft en de gevoelens die hiermee gepaard gaan, zoals schaamte, rivaliteit, angst voor afhankelijkheid of juist een grote behoefte daaraan, worden zichtbaar en voelbaar in de groep. Anders dan vaak in het gewone leven, is er de gelegenheid om deze patronen en gevoelens ter plekke met elkaar te onderzoeken en te begrijpen. De andere groepsleden helpen er woorden aan geven of stellen vragen. De therapeut speelt hierbij een faciliterende rol. Als je meer gaat herkennen van de manier waarop je omgaat met je wensen maar ook met je angsten in het contact met anderen, kun je andere 'oplossingen' (gedrag) gaan uitproberen, in de groep en daarbuiten.

Psychoanalytische psychotherapie gaat er van uit dat niet alle patronen en gevoelens helemaal bewust zijn. De herinnering van hoe er op jonge leeftijd met je om gegaan is bijvoorbeeld, de beleving en de verwachtingen van jezelf in contact met anderen zit meer in je dagelijkse doen en laten zonder dat je het zo bewust bent dat je er over kan vertellen.

In deze groepstherapie gaan we dus niet primair uit van het verleden, maar van het hier en nu, waarin wat er verbaal gebeurt onderwerp van gesprek is, maar ook wat er non-verbaal uitgedrukt wordt. Waar het helpt om de verbinding met vroeger te maken, met hoe je opgegroeid bent, zullen we dat doen.

VOOR WIE?

In principe is groepstherapie geschikt voor dezelfde mensen en problemen als individuele therapie, en zijn de resultaten die geboekt worden ook vergelijkbaar. Het is meer een kwestie van persoonlijke voorkeur gecombineerd met specifieke aspecten van de persoon. Bij de intake zal de therapeut met je afwegen of groepstherapie in jouw geval een geschikte aanpak is.

Deelname aan de groep is voor mensen die langer durende problemen hebben met werk of studie en relaties, zodanig dat het dagelijks leven er onder lijdt en die nieuwsgierig zijn naar en bereid om het eigen aandeel in deze problemen te onderzoeken. De problemen kunnen geclassificeerd worden als aanhoudende of terugkerende angst of depressieve gevoelens waarvoor vaak al eerdere GGZ-behandeling is geweest gericht op de symptomen.

De groep is ook bedoeld voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek. Voorwaarde voor de behandeling is (enige mate van) contact met andere mensen en een vorm van dagvulling of de bereidheid om hier aan te gaan werken.

Er is een verwijzing van de huisarts voor specialistische GGZ nodig.

WERKWIJZE

De groep bestaat uit 8 groepsleden en 2 groepstherapeuten en komt wekelijks bij elkaar behalve in de schoolvakanties. Ieder lid van de groep formuleert bij de start zijn/haar eigen doel; het is ieders eigen verantwoordelijkheid om regelmatig een inbreng te doen gerelateerd aan het doel (waarbij niet iedere week alle groepsleden aan de beurt zullen komen).

De groepstherapeuten helpen de groepsleden om een voldoende veilig en uitdagend groepsklimaat te bevorderen door waar nodig vragen te stellen of een observatie voor te leggen. De werkwijze kenmerkt zich door een lage mate van structuur vooraf (de groepstherapeuten zijn in principe niet directief, er is geen vast programma met opdrachten). Wel is er een vaste tijd, plaats, en afspraken (over vertrouwelijkheid b.v.). Groepsleden vertellen hun invallen, brengen onder woorden waar ze tegen aan lopen buiten maar ook in de groep, helpen anderen te begrijpen wat er in interacties gebeurt. Dit is waarschijnlijk in het begin niet altijd makkelijk, het vertrouwen in elkaar moet immers groeien. Uiteindelijk is er mogelijkheid om te leren van elkaar, door inzicht, door feedback en door het uitproberen van nieuw gedrag.

Evaluatie van de voortgang vindt doorlopend plaats in de groep en eens per jaar is er een evaluatie o.a. aan de hand van een vragenlijst (de HONOS).

PRAKTISCH

Iedere woensdag eind van de middag (van 17.00 tot 18.30 uur), behalve in de schoolvakanties. De groep komt bijeen in het Gezondheidscentrum Leidse Hout, Dieperpoellaan 28 in Leiden. De startdatum is mei 2025.

Kosten: de behandeling wordt vergoed voor verzekerden bij Zilveren Kruis, OWM Zorg & Zekerheid, a.s.r. (Ditzo en a.s.r.) en DSW (DSW, Twente Zorgverzekeraar, Stad Holland). Om voor vergoeding in aanmerking te komen, moet eerst het wettelijk eigen risico worden aangesproken.

Voor no show (afspraken die niet langer dan 24 uur van tevoren worden afgezegd) kan €50 in rekening gebracht worden.

CONTACT

De groep wordt gegeven door Keren Amouyal, GZ-psycholoog- psychoanalytisch psychotherapeut en Annah Planjer, klinisch psycholoog – psychoanalytisch psychotherapeut. Beiden zijn groepstherapeut NVGP en werken vrijgevestigd in eigen praktijk.

Wanneer je interesse hebt in deelname aan de groep, kun je een van de therapeuten via email benaderen. Na een eerste telefonische kennismaking zullen we een intake plannen, met ieder van de therapeuten afzonderlijk. De bedoeling is om informatie te geven, samen de verwachtingen en geschiktheid voor de groep in kaart te brengen en doelen te bepalen. Soms is aanvullende informatie (bijvoorbeeld in de vorm van diagnostisch onderzoek of informatie van eerdere behandelaars) nodig om een goede inschatting te kunnen maken.

*Annah Planjer, via de contact pagina van de website
<https://praktijknieuwsteeg.nl/contact/>*

Keren Amouyal, via k.amouyal@protonmail.com