

Psychologenpraktijk Bleijenberg-Derks

Spankerenseweg 37, 6951CE Dieren. Tel.: 0313-416100

www.psychologenpraktijkdieren.org



Dynamische Groepstherapie

Waarom?

Iedere cliënt heeft zich met verschillende klachten bij onze praktijk aangemeld. Het blijkt echter dat de meeste mensen die therapeutische hulp vragen en geïndiceerd worden voor een groepstherapie een gemeenschappelijk basisprobleem hebben, namelijk dat het moeilijk is om nauwe en bevredigende relaties met anderen aan te gaan en te onderhouden. Hierdoor ontstaan vaak depressieve en angstige gevoelens, die aanleiding zijn geweest om hulp te zoeken. Waarschijnlijk heb je vaak de wens gehad om echt eerlijk en open je positieve en negatieve gevoelens naar iemand te uiten, om echt duidelijk te zijn en om eerlijke reacties van de ander terug te krijgen, maar ben je er ook tegenaan gelopen dat je dat vaak heel moeilijk vindt. In de maatschappij is het vaak niet mogelijk om zo openhartig met elkaar om te gaan: mensen worden snel gekwetst, er ontstaan misverstanden, het contact verbrokkelt of de communicatie wordt stopgezet.

Een therapiegroep kun je zien als een kleine maatschappij waarin het wél is toegestaan op een open manier je relaties met anderen te onderzoeken. En niet alleen is het toegestaan, het is zelfs de bedoeling om dit zoveel mogelijk te doen. De therapeuten en de andere groepsleden zullen je daar steeds toe uitnodigen en aanmoedigen. In een groepstherapie kun je je relaties met andere mensen eerlijk onderzoeken en dit is een uitstekende gelegenheid om waardevolle dingen over jezelf te leren.

Het is echter niet makkelijk om aan je relaties met andere groepsleden te werken. Het geeft soms veel spanning, pijn en angst. Maar het is wel van het grootste belang, want als je je relaties met andere groepsleden leert begrijpen en uitwerken, leer je ook veel over hoe je met mensen buiten de groep omgaat. Je kunt dan wegen ontdekken om tot meer bevredigende contacten met de mensen, die voor jou belangrijk zijn, te komen en met mensen die je in je verdere leven nog zult ontmoeten en zult merken dat en hoe je manier van communiceren met anderen van invloed is op je klachten waarvoor jij je aanmeldde.

Hoe?

De manier waarop je jezelf het beste kunt helpen in groepstherapie is: *“eerlijk en direct je gevoelens, gedachten en belevingen uitdrukken op het moment dat ze zich voordoen, vooral de gedachten en gevoelens naar de andere groepsleden en naar de therapeuten.”*

Dit is de kern van groepstherapie! Of je wel of niet vooruitgang boekt, hangt voor een groot deel af van de mate waarin je de gevoelens en reacties die anderen in jou opwekken en die jij in anderen opwekt, zult leren begrijpen.

Het is belangrijk dat je probeert zoveel mogelijk je gedachten en gevoelens, die tijdens een groepsbijeenkomst en de oefeningen bij je opkomen, te uiten, ook al lijken ze belachelijk, verward of maken ze je bang of schaam je je ervoor, als je merkt dat je je door angst of schaamte of een ander gevoel laat tegenhouden, helpt het je het meest om dat dan te vertellen. Veel mensen vinden dat moeilijk om te doen in de groep omdat ze dat niet beleefd vinden of niet vinden horen. Probeer je daar niet door te laten weerhouden en als dat niet lukt, heb het daar dan over.

Dit betekent niet dat je verplicht bent vanaf de eerste sessie alles van jezelf bloot te geven. Als je de groep meer gaat vertrouwen kun je geleidelijk aan meer persoonlijke dingen vertellen, maar ieder heeft daarin zijn of haar eigen tempo. De groep en de therapeuten zullen daar begrip en respect voor hebben. Je bent altijd vrij om zelf te bepalen wat je wel en niet zegt. Tegelijk zul je wel aangemoedigd worden om risico's te nemen, om dingen te zeggen die je niet zo makkelijk durft te zeggen. Juist hierdoor leer je iets over jezelf. En als dit leerproces vordert, kun je ook nieuwe manieren van omgaan met anderen in de groep gaan uitproberen. Je ontdekt dan hoe je je anders kunt gaan gedragen en wat daarvan het effect is. Daarna kun je dat in je relaties buiten de groep ook gaan uitproberen.

Enkele moeilijkheden bij groepstherapie

Sommige mensen raken na een paar sessies teleurgesteld. Hoe kan groepstherapie mij, met mijn unieke probleem, nu helpen? Ik zie nog geen oplossing. Hoe kunnen anderen, die immers zelf hun eigen problemen hebben, mij helpen? Wat heb ik eraan moeilijke en pijnlijke dingen van mezelf te onthullen aan mensen die ik na de groepstherapie nooit meer zal zien? Dit soort reacties zijn heel begrijpelijk. Toch kun je na een paar zittingen nog niet beoordelen of je iets zult hebben aan groepstherapie. Dat kan meestal pas na een paar maanden. Dit is niet zo verwonderlijk als je je bedenkt dat het erom gaat dingen in jezelf te veranderen die zich in de loop van vele jaren hebben ontwikkeld. Zo een verandering vindt niet in een paar weken plaats.

Afspraken die de groepsleden vooraf maken:

Vertrouwelijkheid. Wij spreken af dat alles wat in de groep besproken wordt, vertrouwelijk is. De privacy van ieder groepslid moet gewaarborgd zijn. Geen onderlinge contacten buiten de groepstherapie om. Ook buiten de groepstherapie kunnen belangrijke dingen tussen groepsleden gebeuren. Het komt nogal eens voor dat mensen daar in de groepstherapie liever niet over praten, bijvoorbeeld uit angst voor de reacties van anderen. Toch zal het duidelijk zijn dat het schadelijk is voor je eigen vooruitgang en die van anderen. Je zult er minder aan hebben als je belangrijke gebeurtenissen in de contacten met andere groepsleden verzwijgt. De communicatie is dan niet meer echt open



en eerlijk en dan zullen jij én de anderen minder leren. Daarom spreken we af onderling geen contact met elkaar te hebben buiten de groepssessies om. Als dat toevallig wel gebeurt, dan vertellen de betrokken leden dat in de eerstvolgende groepssessie.

Praktische gegevens

Het gaat om groepstherapie en de vergoeding daarvoor hangt af van de financiële regeling waarvan je gebruikt maakt. Meestal worden de gesprekken volledig vergoed, soms is er een eigen bijdrage. De groep bestaat uit 8 á 9 cliënten, meestal een evenredig aantal mannen als vrouwen. De groep wordt begeleid door 2 therapeuten, bij voorkeur een man en een vrouw.

Wanneer je met de therapie wilt stoppen, is het de regel dat je nog 1 maal komt. Er is dan over en weer al heel wat met elkaar gedeeld en tegen elkaar uitgesproken. Goed afscheid nemen van elkaar is zowel voor degene die gaat als voor de groepsleden die blijven van groot belang. Eén maal per week komt de groep gedurende anderhalf uur bij elkaar op een vast tijdstip. Het loopt het hele jaar door en in vakantieperiodes wordt bekeken hoeveel groepsleden er afwezig zijn. Bij minder dan de helft + 1 [met een minimum van 3 groepsleden] gaat de groep niet door. Bij afwezigheid van één van de therapeuten gaat de groep wel door; zijn onverhoopt beiden afwezig, dan uiteraard niet.

Wanneer je niet naar een sessie kunt komen, laat het dan tevoren weten door te bellen met ons secretariaat of spreek bij geen gehoor op de voicemail in. Wanneer dat niet lukt, bel dan daarna en geef kort de reden van je afwezigheid aan de secretaresse door. Het is voor de therapeuten belangrijk om te weten waarom iemand er niet is.

In sommige groepen worden audio- of videorecorders gebruikt. Vooraf zal er aan je schriftelijke toestemming hiervoor gevraagd worden.

De groep wordt regelmatig aangevuld met nieuwe groepsleden. Sommigen hebben eerst individuele therapie gevolgd, anderen starten vrijwel direct in de groep. Kom je in zo een al langer bestaande groep, dan kan dat in het begin wat moeilijk zijn omdat je veel informatie mist. Toch heeft zo'n bestaande groep ook het voordeel, je kunt sneller op schieten dan in een groep die nieuw begint. En als je een verhaal van de ander niet begrijpt, kun je er gewoon naar vragen.

Het is belangrijk dat je altijd komt, ziektes en vakanties uitgesloten. Probeer zo snel mogelijk mee te doen zonder jezelf te forceren. Je kunt beter praten over wat je tegenhoudt om te praten, dan te zwijgen. Het kan soms even duren voordat je je plek in de groep hebt gevonden. We raden je daarom dan ook aan in ieder geval 3 maanden mee te doen.

