

INLEIDING

In deze folder geven wij u informatie over groepspsychotherapie: de werkwijze en afspraken zoals deze bij groepspsychotherapie in het algemeen gebruikelijk zijn. Voordat u deelneemt aan de groepspsychotherapie is er een intake-gesprek met een van de groepspsychotherapeuten. Wij hopen dat u uw vragen en opmerkingen daarin naar voren brengt.

DOELSTELLING

Het doel van groepspsychotherapie is om meer zicht te krijgen op de achtergronden en oorzaken van uw problemen en/of klachten. Met dat inzicht kunt u nieuw gedrag verwerven en in de groep oefenen met groepsleden en therapeuten, om zo uit te vinden, welk gedrag en manier van omgaan het beste bij u past.

Het uiteindelijke doel is, dat u zich vrijer voelt in uw dagelijks leven en u meer keuzemogelijkheden heeft voor uw gedrag, zodat u meer in harmonie kunt leven met uzelf en anderen. Dit kan een langdurig proces zijn, omdat het tijd kost nieuw gedrag een vaste bodem te geven.

DE PRAKTIJK

De grondregel van groepspsychotherapie is, dat u zoveel mogelijk over uzelf vertelt, wat u meemaakt of wat u bezighoudt, negatief of positief. Alles wat u kwijt wilt kan gezegd worden, als het maar met uzelf te maken heeft. Deze uitwisseling geeft uzelf, de groepsleden en de therapeuten de kans u beter te leren kennen en begrijpen. Uitwisseling is niet gemakkelijk, maar wel nodig. U zult merken dat u veel kunt leren van de ervaringen, de gevoelens en gedachten van andere groepsleden en dat u veel herkenning bij elkaar zult vinden. De voorvallen in uw dagelijks leven, de ervaringen in de groep zelf en uw voorgeschiedenis komen steeds als gespreksthema terug. U zult veel beleven aan de groepsleden en aan de therapeuten. Al deze gevoelens zijn belangrijk genoeg om uitgebreid te bespreken.

U wordt geacht elke keer aanwezig te zijn. Probeert u zo snel mogelijk mee te doen zonder uzelf echter te forceren. U kunt echter beter vertellen wat u tegenhoudt dan te zwijgen. Het kan soms even duren, voordat u uw plek in de groep vindt. Daarom raden wij u aan in ieder geval minimaal drie maanden mee te doen.

Het is belangrijk dat u vrijuit kan praten en geen groepsleden kent, met wie u een zodanige relatie heeft, dat het u of

die ander hindert de grondregel te volgen. Mocht dit het geval zijn, maakt u dit zo snel mogelijk kenbaar.

PRAKTISCHE GEGEVENS

- de groep bestaat uit maximaal 10 deelnemers en wordt begeleid door een vrouwelijke en een mannelijke therapeut
- de groep komt elke week op een vast tijdstip bij elkaar gedurende anderhalf uur
- de groep gaat vrijwel het hele jaar door. Bij afwezigheid van minder dan de helft van het aantal groepsleden gaat de sessie niet door
- als beide therapeuten niet aanwezig zijn gaat de groep evenmin door
- de groep wordt op reguliere momenten aangevuld met nieuwe groepsleden. Dit wordt van tevoren in de groep aangekondigd.
- locatie:

Randweg 3 (Arnhem-Zuid)

AFSPRAKEN

- Heel belangrijk is dat u geheimhoudingsplicht in acht neemt. U vertelt dus niet aan anderen buiten de groep wie er aan de groep deelneemt en waar de ander me bezig is. 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
- Bent u verhinderd, laat het dan van tevoren weten. Dit betekent dat een verwachte afwezigheid ruim van tevoren bekend moet zijn, dit in verband met de continuïteit van de groep
- Wanneer u buiten de groep contact hebt met groepsleden wordt van u verwacht dat u dit in de volgende zitting aangeeft
- Als u van plan bent de groepspsychotherapie te beëindigen, dient u dit tenminste 4 weken van tevoren aan te kondigen in de groep. Deze 4 laatste bijeenkomsten zijn nodig om uw ervaringen en veranderingen tot dan toe te bespreken in de groep, eventuele open vragen af te ronden en om afscheid te nemen van groepsleden en therapeuten.

BETALING

Deelname aan de psychotherapiegroep wordt vergoed vanuit uw ziektekostenverzekering. Hiervoor heeft u een verwijzing voor psychotherapie nodig van uw huisarts.

In de zomerperiode, rond de kerstfeestdagen en in het voorjaar pauzeert de groep. De vakantietijden worden in overleg met de groepsleden vastgesteld.

Als particuliere betaler heeft u geen verwijzing nodig. U betaalt per sessie € 65,00. De rekening ontvangt u aan het eind van de maand. Omdat in elke sessie op uw aanwezigheid wordt gerekend, wordt elke sessie in rekening gebracht. Ook als u niet daaraan heeft deelgenomen, ongeacht de reden van afwezigheid

AANMELDING

Voor verdere informatie en een eerste afspraak, waarin gekeken zal worden of u voor deelname aan een groep in aanmerking komt, kunt u contact opnemen met een van de psychotherapeuten (zie voorkant).

GROEPSPSYCHOTHERAPIE

Mw.drs.M.Blocks

Randweg 3 6845 AC Arnhem

026 – 3817729

Dhr.drs.Th.Kirst

Limburgsingel 12 A 6845 DT Arnhem

06 - 20 11 35 80