



Groepspraktijk voor psychologische
hulpverlening en gedragstherapie

'ACT! : gewoon DOEN!'

Gedragstherapeutische groepstherapie op basis van de principes uit de Acceptance and Commitment Therapy

Groepstherapie is therapie in groepsverband. Een beperkt aantal deelnemers (8 tot 10) vormt samen met de groepstherapeut een therapiegroep die regelmatig bijeenkomt. Tijdens de zitting bespreken en/of behandelen de groepsleden belangrijke onderwerpen met elkaar onder begeleiding van de groepstherapeut. In deze therapievorm spelen niet alleen de cliënt en de therapeut, maar alle groepsleden een rol. Ook al vindt groepstherapie plaats in en met een groep, iedereen werkt aan zijn eigen doelstellingen.



In een therapiegroep gebeuren dingen in het contact met anderen, die vergelijkbaar zijn met het gewone leven buiten de therapie. Mensen zeggen dingen en doen dingen die anderen beïnvloeden en waarbij gevoelens van herkenning, boosheid, verdriet of genegenheid kunnen ontstaan. Omdat alle deelnemers hun eigen persoonlijkheid, levensgeschiedenis en problemen meebrengen, reageren zij ieder op een eigen specifieke wijze op de ander hetgeen voor iedereen een zeer actief en leerzaam proces kan zijn. 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.

Doelstelling van de groepsgedragstherapie is dat elke deelnemer (in)zicht krijgt op zijn eigen functioneren, eigen adequate doelstellingen formuleert en samen met de groep en de therapeut op zoek gaat naar manieren om deze doelstellingen te bereiken. Hiertoe werken we ook met oefeningen in de sessies en huiswerkopdrachten. De groep zorgt zo voor een veilige experimenteerruimte waar je met nieuw gedrag aan de slag kan gaan.

We werken vanuit een gedragstherapeutisch kader en de klemtoon ligt op principes uit de Acceptance en Commitment Therapy.

De groepstherapie bestaat uit een intakegesprek, 10 groepssessies en een evaluatiegesprek. Als je geïnteresseerd bent, kan je contact opnemen om een intakegesprek voor de groepstherapie te plannen door contact op te nemen met Anne Neyskens op het nummer 0497 386 414. In dit gesprek bekijken we samen of ons groepsaanbod een antwoord kan bieden op jouw hulpvraag.

De groepstherapie wordt gegeven door een erkend klinisch psycholoog / gedragstherapeut die tevens groepstherapeut is.