

Interpersoonlijke groepspsychotherapie: Een effectieve psychotherapie gericht op onderliggende psychische patronen.

Interpersoonlijke groepspsychotherapie is een therapievorm waarin een groep mensen samenwerkt met twee groepspsychotherapeuten. Iedere patiënt werkt aan zijn eigen klachten. Met de aanwezigheid van anderen ontstaat er meer feedback, steun, inzicht en plezier. Groepspsychotherapie is even effectief als individuele psychotherapie maar geeft meer mogelijkheden om actief te oefenen met nieuw gedrag.

De meerwaarde van groepspsychotherapie

Veel psychische klachten komen voort uit disfunctionele patronen in de omgang met emoties en interpersoonlijke relaties. Deze patronen zijn in het verleden ontstaan. Zoals conflicten uit de weg gaan, geen steun kunnen geven of ontvangen, problemen met het toelaten of uiten van emoties. Patronen die zich manifesteren in het dagelijks functioneren, worden zichtbaar in de groepsdynamiek.

Vaak zijn het niet de gebeurtenissen zelf, maar onze reacties en coping die ons hinderen. Groepspsychotherapie richt zich op het blootleggen en bewerken van deze onderliggende patronen. Groepspsychotherapie biedt een effectieve setting om deze patronen te begrijpen en te doorbreken.

Hoe werkt het?

De groep komt elke week samen en bestaat uit zes tot acht patiënten en twee groepspsychotherapeuten. De groepspsychotherapeuten faciliteren een veilige en leerzame omgeving. Eerlijkheid en directe communicatie van gevoelens en gedachten worden gestimuleerd. De groepspsychotherapeuten sturen de interactie niet actief. Dit bevordert een natuurlijke dynamiek die representatief is voor het functioneren van de patiënt buiten de therapie.

Tijdens de sessies kunnen uiteenlopende thema's aan bod komen, waaronder actuele problemen, relationele ervaringen en invloeden uit het verleden maar vaak is het ook leerzaam om te bespreken wat men ervaart in de groep aan elkaar.

De groep fungeert als een spiegel van het dagelijks leven van de patiënt. De interacties tussen groepsleden en therapeuten roepen een breed scala aan emoties op, wat leidt tot een leerzaam proces. Door openlijke communicatie en feedback ontstaat inzicht in de impact van gedrag en de mogelijkheid tot gedragsverandering.

De groepspsychotherapeuten gericht op het herkennen, duiden en veranderen van de manier waarop men contact maakt en met de eigen emoties omgaat.

De resultaten van groepspsychotherapie

Deelname aan groepspsychotherapie kan leiden tot een breed scala aan positieve resultaten, waaronder:

- Beter met emoties om kunnen gaan
- Effectievere communicatie
- Sterkere en gezondere relaties
- Groter zelfinzicht en zelfacceptatie
- Vermindering van angst, depressie, burn-out of lichamelijke klachten.

- Toegenomen gevoel van eigenwaarde
- Meer energie en levensvreugde

Wanneer en wanneer?

Iedere vrijdagochtend van 9:30 tot 11:00 bij Zeilstra Psychotherapie op de Boslaan 42 in Bloemendaal.

Kosten

Voor groepspsychotherapie geldt een andere (dan individuele), flexibele bekostiging. Het NZA-tarief per groepssessie van 90 minuten is afhankelijk van het aantal deelnemers in de groep. Op de website van de NZA (zorgprestatie.nza.nl/) kan je de recente tarieven nakijken.

Als er vragen zijn, neem gerust contact op!

Met vriendelijke groet,

Jan Zeilstra | Psychotherapeut | T: 06-17627995

Mirthe van Ofwegen | GZ-psycholoog/ Psychotherapeut | T: 06-23956725