

Autonomieversterking

Groepstherapie voor mensen met psychiatrische problemen

Deze therapie is bedoeld voor mensen met verschillende psychische klachten. Je kunt denken aan klachten van somberheid of angst- en panieklachten, maar ook aan gevoelens van onzekerheid, vaak samenhangend met een laag zelfbeeld, of onvrede over je niveau van presteren. De genoemde klachten hebben vaak betrekking op verschillende levensgebieden, zoals relaties met anderen of je werk en zijn vaak een gevolg van onvoldoende ontwikkelde autonomie.

Met autonomie wordt eigenlijk bedoeld: 'weten wat je kunt en wilt'. Daarnaast zegt autonomie iets over je gevoeligheid voor meningen, wensen en behoeften van anderen en hoe zich dat verhoudt tot je eigen belangen. Een derde aspect van autonomie gaat over je vermogen om te gaan met veranderende situaties.

Mensen met autonomieproblemen hebben vaak een laag zelfbewustzijn en een hoge gevoeligheid voor anderen. Deze problemen zijn onder meer te herkennen aan: geen contact hebben en kunnen houden met je eigen gevoel, moeite hebben met grenzen herkennen en stellen, problemen met aangaan van conflicten, jezelf wegcijferen, schuldgevoelens, geen keuze kunnen maken, moeite met boosheid toestaan of uiten, je oververantwoordelijk voelen voor anderen. Autonomie problemen komen ook vaak tot uiting in relaties. Hierbij kun je denken aan bijvoorbeeld moeite om je te binden of anderzijds je juist heel afhankelijk voelen van de ander. Vaak speelt de angst om verlaten te worden of de angst om je zelf te verliezen in de relatie een rol.

Mensen die zich herkennen in één of meer van deze problemen en daardoor klachten krijgen die hen belemmeren in hun functioneren, kunnen deelnemen aan deze groepspsychotherapie.

Doel van de therapie

Het doel van deze groepstherapie is de autonomie van de deelnemers te vergroten, waardoor psychische klachten verminderen.

De deelnemers leren een realistisch beeld te krijgen van hun mogelijkheden, zodat zij het leven in kunnen vullen zoals ze dat zelf goed vinden, zonder gehinderd te worden door zaken uit het verleden.

Werkwijze

In eerste instantie worden talenten en verlangens van de deelnemers onderzocht. Vervolgens richten we ons op de valkuilen. We proberen helder te krijgen waardoor verlangens en doelen niet altijd worden gehaald. Er wordt veel tijd besteed aan het begrijpen en vervolgens het ombuigen van gedragspatronen die het behalen van doelen belemmeren. Deze gedragspatronen zijn ontstaan in ieders voorgeschiedenis. Het is belangrijk dat de deelnemers hier inzicht in krijgen. Daarom werken we met opdrachten om eventueel onverwerkte zaken uit het verleden aan te pakken.

De groepsleden

De groep wordt gevormd door maximaal 10 deelnemers vanaf 18 jaar. Er wordt gewerkt met twee therapeuten.

Duur van de therapie en frequentie van de bijeenkomsten

15 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur.

Vertrouwelijkheid

In een groepstherapie is het belangrijk dat wat deelnemers van elkaar horen, als vertrouwelijk wordt beschouwd.

Wanneer is deze groep ongeschikt?

Als er sprake is van overmatig alcohol- en/of drugsgebruik. Ook als er sprake is van ernstige psychische problemen die de realiteitszin beïnvloeden, zal deze groep niet aansluiten.