

# groepstherapie

In deze therapie wegwijzer wordt in het kort uitgelegd wat verstaan wordt onder groepstherapie.

U kunt de volgende informatie vinden in deze therapie wegwijzer:

- **Wat is**
- **Waarom**
- **Voor wie is**
- **Hoe gaat**
- **Hoe lang duurt**
- **Wat is het doel van**
- **Waar heen voor**
- **Wat kost**

## Wat is groepstherapie?

Bij gedragstherapie staat het gedrag van iemand in wisselwerking met andere mensen uit de omgeving centraal. Tijdens de bijeenkomsten worden problemen besproken en oplossingen van de problemen aangedragen en getoetst.

Door het contact met de anderen uit de groep merkt u gelijk hoe uw gedrag doorwerkt in de relaties die u hebt met anderen. Ook voor de therapeut is het goed om te zien hoe u met andere mensen omgaat. De therapeut kan u handvatten geven waardoor u beter met mensen om kunt gaan of kan u juist vertellen dat u goed bezig bent, goed reageert.

Groepstherapie kan erg emotioneel zijn. Bepaalde mensen wekken bepaalde emoties bij u op. Sommige van deze emoties zijn fijn, zoals herkenning van dezelfde problemen bij de ander. Andersom kan dat juist heel naar en vervelend zijn. Door het tonen en uiten van emoties kan het er in de groep soms best heftig aan toe gaan. De therapeut is altijd aanwezig om alles weer in goede banen te leiden.

## Waarom groepstherapie?

Als u bent doorverwezen naar een psychotherapeut kunt u met uw therapeut overleggen of groepstherapie iets voor u zou zijn. Bij de volgende klachten kan groepstherapie een goede methode zijn:

angsten, depressies, identiteitsproblemen, steeds terugkerende relatieproblemen, neurotische karaktertrekken, dwangstoornissen, enz.

## **Voor wie is groepstherapie?**

Groepstherapie is eigenlijk voor iedereen. Het ligt een beetje aan u zelf of u liever alleen bent of graag met mensen praat die ongeveer hetzelfde probleem hebben.

Ook kan het in een groep om heel verschillende problemen gaan. Gemeenschappelijk is wel dat het gaat om de invloed op het omgaan met anderen.

U kunt veel steun hebben aan de mensen in de groep en zij ook aan u.

Voor sommige mensen is groepstherapie minder geschikt. Bijvoorbeeld voor mensen die ernstig stotteren, slechthorend zijn of taalproblemen hebben, die mensen hebben vaak meer baat bij **individuele** therapie. Zij zouden zich in een groep achter gesteld gaan voelen.

Voor mensen die problemen hebben in de omgang met anderen, en daar graag vanaf willen, is groepstherapie juist wel een optie om van hiervan af te komen.

## **Hoe gaat groepstherapie?**

De therapeut stelt in het begin een aantal regels vast waar iedereen zich aan moet houden tijdens de bijeenkomsten.

Een aantal voorbeelden van deze regels zijn: op tijd komen, regelmatig aanwezig zijn, afbellen als u verhinderd bent.

Ook worden er een aantal inhoudelijke afspraken over de therapie gemaakt. Hierbij valt te denken aan: de informatie die besproken wordt tijdens de bijeenkomsten is vertrouwelijk, als iemand het niet eens is met de gang van zaken moet dat gelijk gemeld worden en er wordt natuurlijk geen fysiek geweld gebruikt. In het begin stuurt de therapeut de groep en zorgt dat iedereen ruimte krijgt om zijn / haar problemen in te brengen.

Als na een tijd de groep goed aan elkaar gewend is en er ontstaat onderling vertrouwen dan doet de therapeut een stapje terug. Hij grijpt alleen nog in als er iets fout of in een verkeerde richting dreigt te gaan. De groepsleden worden zo eigenlijk elkaars therapeut.

Wat u dus gaat doen in de groepstherapie is praten over uw eigen problemen en die van de anderen uit de groep. Samen met de anderen en de therapeut krijgt u zo meer inzicht in uw eigen gedrag en hoe u dit gedrag kunt verbeteren, veranderen of juist moet behouden.

## **Hoe lang duurt groepstherapie?**

De groepstherapie is in de meeste gevallen één keer per week, met bijeenkomsten van anderhalf tot twee uur. Het ligt aan de soort groep hoelang de therapie duurt.

Er zijn groepen waarbij één thema centraal staat. Deze therapie duurt ongeveer tien bijeenkomsten. Er zijn ook groepen met mensen die verschillende problemen hebben.

Bij deze groepen duurt het al een aantal maanden om elkaar te leren vertrouwen.

De deelnemers uit deze groepen blijven soms jaren in therapie en komen soms jarenlang bij elkaar.

## **Wat is het doel van groepstherapie?**

Het nut van groepstherapie kan zijn dat u beseft wat het effect is van uw gedrag op anderen. De therapeut kan u helpen als hij ziet dat u sommige dingen niet goed aanpakt.

Het belangrijkste van groepstherapie is dat ieder groepslid zijn of haar eigen problemen op eigen wijze in de groep kan brengen en daar reacties van anderen op krijgt.

Net zo als bij andere soorten therapie is het belangrijk dat u zich actief inzet voor verbetering van uw problemen.

De therapeut en de groepsleden kunnen uw problemen niet oplossen, ze kunnen u slechts helpen. U moet **zelf** het meeste doen. Na afloop van de therapie is het de bedoeling dat u weer goed kunt functioneren in de maatschappij zonder dat uw vroegere problemen u belemmeren in het alledaagse leven

### **Waar heen voor groepstherapie?**

U kunt voor groepstherapie terecht bij:

Meerkanten GGZ flevo / veluwe  
telefoon: 0341 566 911  
www.meerkanten.nl

RCG Meerzicht Lelystad  
telefoon: 0320 284 900

#### *of bij een vrijgevestigde therapeut*

U kunt zelf contact opnemen om een afspraak te maken voor een kennismakingsgesprek.

Adressen van vrijgevestigde psychotherapeuten bij u in de buurt kunt u opvragen bij de:  
Nederlandse Vereniging van Vrijgevestigde Psychotherapie in Utrecht

telefoon: 030-2364329  
Website [www.nvvp.nl](http://www.nvvp.nl)

### **Wat kost groepstherapie?**

Als u in therapie gaat bij een behandelaar in Meerzicht of Meerkanten (een erkende instelling voor geestelijke gezondheidszorg), wordt de therapie vergoed via de AWBZ (Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten). U moet wel een eigen bijdrage betalen. U kunt ook kiezen om bij een erkende vrijgevestigde therapeut in behandeling te gaan. Ook dan moet u een eigen bijdrage betalen. Voor vragen over de eigen bijdrage en de vergoeding van de therapie kunt u zich het best wenden tot uw zorgverzekeraar.