

## Groepstherapie voor jongvolwassenen

### Waarom groepstherapie?

In de groepspraktijk Tessaract loopt er al enkele jaren een ambulante groep voor jonge mensen van ongeveer 20 tot 30 jaar. In deze fase van het leven worden jonge mensen met heel wat verwachtingen en uitdagingen geconfronteerd in de stap naar een volwassen leven. Soms ondervindt men hierbij heel wat moeilijkheden. Dit gaat bijvoorbeeld over het moeilijk kunnen leggen van contacten met leeftijdgenoten, angst voor afwijzing, gebrek aan zelfvertrouwen, negatief zelfbeeld of lichaamsbeeld, mislukken van relaties, moeilijkheden met het uitbouwen van een professionele carrière omdat men niet goed weet wat men wil, angst om alleen te gaan wonen en het ouderlijk huis te verlaten, angst zich te binden, niet vooruit geraken in studies, enz. Hier kunnen heel wat oorzaken ten gronde liggen. Het kan gaan om een moeilijke thuissituatie, gepest geweest zijn, te overbezorgde ouderfiguren gehad hebben, introversie, moeilijk vrienden gemaakt hebben, en nog veel andere redenen.

### Voordeel van groepstherapie

Met een individueel therapeut over al deze zaken spreken, kan een hele opluchting zijn en kan vaak ook al een grote hulp zijn, maar het spreken in groep met leeftijdgenoten die met gelijkaardige thema's worstelen, biedt nog veel meer mogelijkheden. Je krijgt meteen mee dat je niet de enige bent die worstelt met deze zaken, je kunt gelijkaardige ervaringen uitwisselen en hierdoor leren van elkaar. Je kunt op je eigen tempo leren over jezelf spreken met anderen en omgaan met de feedback die je krijgt. En je kunt ook oefenen met feedback geven aan anderen vanuit je eigen ervaringen. We werken niet met opgelegde thema's, oefeningen of opdrachten, iedereen is vrij om te spreken over datgene waar hij of zij wil over spreken, in zijn eigen tempo. Het is niet de bedoeling dat mensen oplossingen gaan zoeken voor elkaars problemen, wel dat we door het spreken en luisteren meer inzicht krijgen in wat er zou kunnen en moeten veranderen, welke stappen je zet en welke problemen en hindernissen je ondervindt in wat je probeert te veranderen in je eigen leven. De groep wordt dan een soort veilige basis, waarop je kunt terugvallen als je kunt gaan experimenteren met nieuwe ervaringen buiten de groep.

### Concreet:

Het gaat om een groep van maximum 8 deelnemers, liefst gemengd vrouwen en mannen. Dit is belangrijk omdat ook in het echte leven het belangrijk is dat je kunt spreken met mannen en vrouwen. Het is een stabiele groep die wekelijks bijeenkomt op donderdagavond van 18u30 tot 20.00. Het is belangrijk dat je wekelijks komt, om binding met de groep mogelijk te maken. Als je regelmatig afwezig bent, mis je veel van wat er gezegd geweest is en verlies je makkelijk voeling met de groep. Meestal blijven mensen toch minstens een half jaar tot een jaar in de groep, soms langer. Het heeft soms tijd nodig om je wat te durven open stellen in een groep en je voldoende veilig te

voelen om te kunnen spreken. Het is mijn taak als therapeut om over die veiligheid te waken. De groep blijft stabiel totdat iemand besluit om te stoppen met de sessies, we bespreken dit steeds in groep en we zorgen dat er hier altijd een drietal sessies voor kunnen zijn. Meestal stopt men met de groepstherapie omdat men zich echt beter voelt, soms gebeurt het dat omstandigheden ervoor zorgen dat je niet meer regelmatig kunt aanwezig zijn en soms stoppen mensen omdat het niet goed lukt in de groep en men iets anders verwacht had.

De veiligheid van het spreken in de groep wordt ook gewaarborgd doordat men mekaar niet kent van buitenuit (soms kent men iemand anders wel heel oppervlakkig van ergens, maar hoeft dat geen probleem te zijn), dat er ook gevraagd wordt om het groepsgeheim te respecteren en dat men geen contacten met elkaar heeft buiten de sessies. Indien dit toch wel eens zou gebeuren, is het belangrijk dat we hierover kunnen spreken in de groep.

## **Praktische afspraken**

De groepsessies gaan door op donderdagavond van 18u30 tot 20u00 in de groepsruimte van praktijk TESSARACT, Binnenlaan 19 te 3600 Genk

De kostprijs per sessie bedraagt 30 euro. Als er gemiddeld 4 sessies per maand zijn, komt dat op 120 euro per maand. Sessies die je niet aanwezig kunt zijn, worden toch aangerekend. Dit heeft een belangrijke reden: stel dat dit niet zo was, dan zou het makkelijker zijn om al eens niet te komen, zeker als je het moeilijk vindt, of wat bang bent voor een thema, of als je wat ziekjes voelt, of als je echt zin hebt om met je vriendin op stap te gaan... Het betalen van alle sessies helpt om regelmatig aanwezig te zijn, en je agenda daar naar aan te passen. Als je start met de groep zal je een uitnodiging krijgen om de eerste 6 sessies vooruit te betalen, dit om je te helpen die eerste spannende periode van deelname te overbruggen. Nadien krijg je telkens in het begin van de maand een factuur per email.

Er zijn regelmatig onderbrekingen van de sessies, vooral tijdens de schoolvakanties. In de zomer onderbreken we 4 weken. Als je een keer niet aanwezig kunt zijn, laat dit zeker op voorhand weten.

Nog vragen en bedenkingen? Laat maar horen.

Caroline Vanderhallen

Klinisch psycholoog-Psychotherapeut

Binnenlaan 19/3600 Genk

[www.tessaract.be](http://www.tessaract.be)

0489/918127