

Groepstherapie voor dertig plussers

Waarom groepstherapie?

In de groepspraktijk Tessaract loopt er al enkele jaren een ambulante groep voor volwassenen vanaf 30 jaar. (Er is ook een andere groep voor jongvolwassenen). Als je leven wat vorm gekregen heeft, begin je na te denken over waar je in vastloopt, welke hinderpalen je blijft ondervinden in bepaalde domeinen van je leven. Dit gaat bijvoorbeeld over het moeilijk kunnen leggen van contacten met anderen, 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 confrontaties aan te gaan met anderen, over zich heen laten lopen, angst zich te binden, 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 dinsdagavond van 19u15 tot 20u45. 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 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 groepssessies gaan door op dinsdagavond van 19u15 tot 20u45 in de groepsruimte van praktijk TESSARACT, Binnenlaan 19 te 3600 Genk

De kostprijs per sessie bedraagt 35 euro. Als er gemiddeld 4 sessies per maand zijn, komt dat op 150 euro per maand. Sessies die je niet aanwezig kunt zijn, worden toch aangerekend. Dit heeft twee belangrijke redenen. Ten eerste: 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 daarnaar aan te passen. Ten tweede, ook als je gepland afwezig bent, blijft je stoel staan, je bent dan nog altijd een lid van de groep.

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 op het einde van de maand een factuur per email. De meeste mutualiteiten voorzien een kleine terugbetaling voor een beperkt aantal sessies.

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.

Annie van de Vijver

Klinisch psycholoog-Psychotherapeut

Binnenlaan 19/3600 Genk

www.tessaract.be

0486/957641