



Groepstherapie, mij niet gezien!

Informatie voor cliënten



Herken je deze uitspraak bij jezelf?

Het wordt aan je voorgesteld en je hebt er meteen al een beeld bij of een oordeel over. Klopt het beeld of kloppen de gedachten die je erover hebt wel?

Groepstherapie kan een mooie aanvulling zijn op je behandeling. Het wordt door een behandelaar vaak aangedragen omdat het je verder kan helpen bij je herstel. Maar wat houdt het nu eigenlijk in? Wat komt er aan bod en wat wordt er van je verwacht? De gedachten aan groepstherapie kan heel wat bij je oproepen. Maar wat voor meerwaarde kan het hebben? Daar vertellen wij je als ervaringsdeskundigen graag meer over.

Wat kan groepstherapie je brengen?

Groepstherapie is in het begin voor iedereen spannend; iedereen is nieuw, niemand kent elkaar nog en ook de informatie die je gaat ontvangen is nieuw. Dan is het normaal om spanning te ervaren, dat mag er ook zijn. De groepstherapie kan een kans zijn om jouw krachten te ontdekken in sociaal contact, een kans om dat wat je leert in de therapie meteen 'uit te proberen' in een veilige omgeving. Het kan namelijk moeilijk zijn om iets te oefenen binnen je eigen familie- en of kennissenkring. Mensen zijn een bepaalde houding van je gewend, dat wat je gaat veranderen kan weerstand oproepen in jouw omgeving.

In een veilige groep kun je nieuwe inzichten krijgen in jouw eigen handelen en doen en laten. Dat is confronterend maar het kan je wel verder brengen! Je kunt ook leren hoe waardevol jij bent voor anderen in een groep. Door vooruitgang te zien bij andere groepsleden kun je zelf ook weer hoop gaan voelen. En hoe belangrijk is dat!



Hopelijk durf je ervoor te gaan! Wil je hier meer over weten? Neem dan contact op met je behandelaar om meer informatie of om in contact te komen met een ervaringsdeskundige binnen het MG.

MENTAAL GEZONDHEIDSCENTRUM
GGZ BREBURG



Contact

Mentaal Gezondheidscentrum

Tel: 088 - 033 41 00

www.ggzbreburg.nl

Quotes van mensen die groepstherapie hebben gehad:

"Het is voor mij heel steunend (geweest) dat ook andere deelnemers soms worstelen met het leven. Aan de andere kant is het heel inspirerend om te ervaren op wat voor manier zij met die worstelingen omgaan."

"De dingen die ik aan het leren was in de verschillende therapieën, kon ik in de groep meteen gaan uitproberen. Een mooie oefensetting dus."

"De groepstherapie heeft mij meer zelf-waarde gegeven, ik leerde dat ik mijzelf kon zijn en juist geaccepteerd werd om wie ik ben. Dat heeft mij zo goed gedaan."

"Het delen van elkaars bevindingen/ ervaringen kan elkaar helpen. Het kan helend, steunend zijn om de (h)erkenning en waardering."

"Door het deelnemen aan een groepsproces, ontdekte ik dat ik mij niet hoeft te schamen voor wat ik heb meegemaakt of voor wie ik ben. Het ontdekken dat ik niet 'vreemd' of 'raar' ben heeft mij zo goed gedaan!"

