

Informatie groepsschematherapie De Singel Psychotherapie

De groep richt zich op mensen met (Cluster B en/of C) persoonlijkheidsproblematiek en/of hardnekkige angst- en stemmingsstoornissen. De groep heeft de looptijd van 1 jaar en de bijeenkomsten vinden wekelijks plaats. De duur van een bijeenkomst is 1,5 uur. Hiernaast vinden er ook individuele sessies plaats, de frequentie hiervan wordt gaandeweg het jaar afgebouwd. We werken zowel in de groep als tijdens de individuele sessies schematherapeutisch; dit betekent dat we kijken naar onderliggende patronen die de klachten in stand houden, dat we kijken naar hoe/wanneer/als reactie waarop deze gevormd zijn, dat we gaan onderzoeken wat je eigenlijk nodig hebt en ga je oefenen met hier op een gezonde manier voor te zorgen. De behandeling is opgedeeld in 4 behandel fases:

In de eerste behandel fase (week 1-7) werken we aan veiligheid en verbinding in de groep en gaan we de oorsprong van de problematische patronen onderzoeken. In de 2^e behandel fase (week 8-19) gaan we actief ingrijpen (stoppen van oude patronen) en ga je onderzoeken wat je eigenlijk voelt en nodig hebt en maak je een begin met hiervoor te zorgen. Dit alles gebeurt met hulp van de groep en de therapeuten. In de 3^e behandel fase (week 20-31) ga je alles wat je tot dan toe geleerd hebt over jezelf inzetten om dit meer zelf te proberen. Je leert luisteren naar jezelf en leert dit te vertalen naar het dagelijks leven. Je gaat actief oefenen met het aanpakken van voor jou moeilijke situaties. Ook dan is er hulp vanuit de groep, maar deze houdt rekening met de behoefte (en noodzaak) om zelf dingen uit te proberen. In de 4^e fase (week 32-45) ga je alles wat je geleerd hebt gebruiken om je koers in het leven vast te houden (of te kiezen) in het dagelijks leven en ga je veranderingen aan die hierbij horen.

Om te zorgen dat deze veranderingen ook echt van binnenuit ingezet gaan worden werken in deze therapie erg ervaringsgericht; dit betekent dat we naast praten ook veel oefeningen doen waardoor je gaat voelen waar de pijn zit en wat je echt nodig hebt. Cliënten ervaren dit als pittig, maar ook als 'waar het om draait' en helpen elkaar door de moeilijke periode heen.

Deze groepstherapie is gebaseerd op de methodiek van Farrel en Shaw (2014) aangevuld met het fasedenken van Reubsat (2018).