

De groepspsychotherapeuten



**Monique
de Ligny**

Monique de Ligny is psychotherapeut en gezondheidszorg psycholoog in Waddinxveen. Zij heeft sinds 2019 een eigen praktijk voor psychotherapie. Zij is lid van de vereniging voor persoonsgerichte experiëntiële (ervaringsgerichte) psychotherapie (VPEP) en zij is als senior schematherapeut lid van de vereniging voor schematherapie. Van 2008 – heden heeft zij in verschillende settings verschillende groepen gedaan.

**Patrick
Oerlemans**

Patrick Oerlemans is psychotherapeut in Utrecht waar hij sinds 10 jaar zijn eigen praktijk heeft voor individuele (schemagerichte) therapieën en relatie- en gezinstherapieën. Hij is lid van de groepsvereniging (NVGP) alsook van de gezinsvereniging (NVRG). Bij de groepsvereniging is hij ook supervisor. Van 2000 t/m 2018 heeft hij in verschillende settings verschillende groepen gedaan.



Monique de Ligny

06-41873976

Patrick Oerlemans

06-34043223



mail

info@ingroepstherapie.nl



www.ingroepstherapie.nl

Groeps therapie

Is groeps
psychotherapie
iets voor jou?



Groepstherapie

We kennen verschillende soorten therapie. Deze folder is geschreven om je informatie te geven over één van die therapievormen, namelijk groepspsychotherapie en dan met name de schemagerichte vorm waarin het modusmodel centraal staat.

Wat is groepspsychotherapie?

Bij de meeste cliënten die psychische problemen hebben, spelen gedachten, emoties en gedrag een belangrijke rol. Gedachten kunnen negatief en hardnekkig zijn, en zo invloed hebben op het dagelijkse leven. Emoties worden vaker niet geuit uit schaamte of omdat men geleerd heeft dat de ander (bijvoorbeeld in het gezin van herkomst) daar niet voor openstond, of zelfs kon afkeuren. In groepstherapie is het de bedoeling dat je zegt wat je bezighoudt zodat de ander hierop kan reageren en er een interactie ontstaat. In die interactie zullen ook de problemen terugkomen waarvoor je je hebt aangemeld. Door deze interactie en met behulp van je groepsgenoten en therapeuten is het doel dat je jezelf beter gaat begrijpen, zodat je problemen en/of jezelf anders gaat zien en ervaren. Meestal leidt dit tot minder klachten, meer zelfacceptatie en het anders aanpakken van problemen.

Eén van de taken van de therapeuten is zorgen voor voldoende veiligheid in de groep om belangrijke stappen te zetten, moeilijke dingen te delen, nieuw gedrag te oefenen, zonder dat je bang hoeft te zijn dat je zult worden afgewezen. Maar de therapeuten hebben meer taken, net als de cliënten, en het voert te ver om ze hier allemaal te beschrijven.

schemagerichte groepspsychotherapie

De schemagerichte groepspsychotherapie geeft de cliënt een handvat in dit proces. Een "schema" is een verzamelaar voor overtuigingen, emoties en gedrag die iemand kan hebben. In de schematherapie gaan we ervan uit dat iedereen disfunctionele schema's heeft ontwikkeld in zijn of haar leven. De gevoelstoestand waarin je terecht komt als je geraakt wordt in dit disfunctioneel denken, voelen en doen, noemen we een "modus". In onze groep werken we met het modusmodel. En zullen we jouw verschillende gevoelstoestanden identificeren en onderzoeken zodat je zicht krijgt op jouw patronen. Daarbij hebben we aandacht voor het ontstaan van de schema's, de instandhoudende factoren en vervolgens zullen we in de groep aan de slag gaan met het doorbreken van de disfunctionele patronen en met het verstevigen en versterken van jouw gezonde modi.



Voor wie?

De groepstherapie is bedoeld voor mensen die last hebben van o.a. problemen in relaties, angstklachten stemmings- of somberheidsklachten, werkproblemen, klachten rondom de identiteit, minderwaardigheidsgevoelens, onzekerheid, eenzaamheid of gevoelens van wantrouwen. Ook voor mensen die het maximale uit hun individuele therapie hebben gehaald en klaar zijn voor een volgende stap.

Voor mensen met verslavingen, psychoses/schizofrenie, ernstige persoonlijkheidsstoornissen, suicidaliteit, automutilatie of contactstoornissen is deze groepstherapie niet geschikt.

Werkwijze:

Na de aanmelding voor de groep, wordt er een intake gedaan om te achterhalen of wij denken dat je kunt profiteren van groepspsychotherapie, en voor jou om je vragen te stellen, je twijfels te kunnen benoemen en onduidelijkheden weg te nemen. De intake kan uit meerdere gesprekken bestaan, afhankelijk van hoeveel informatie al voor handen is. Ook worden de schemavragenlijsten afgenomen en met je besproken, mocht dat nog niet gebeurd zijn in jouw individuele behandeling. Vervolgens wordt er een behandelplan opgesteld en met je doorgenomen. Bij akkoord van beide kanten kan het beginnen. De groep heeft een open structuur, wat betekent dat zodra iemand de groep verlaat, er plek is voor een nieuwe deelnemer.

De groep komt wekelijks bij elkaar (met minimaal 4 en maximaal 9 deelnemers), op een vast tijdstip, gedurende anderhalf uur, in bijzijn van 2 groepspsychotherapeuten.

Financiering

Alle aangeboden psychotherapie is opgenomen in de basisverzekering van de Zorgverzekeringswet als Specialistische GGZ. De tarieven worden ieder jaar door de Nederlandse Zorgautoriteit (NZA) vastgesteld. De duur van het consult (1,5 uur), het soort consult (groep) en de discipline van de behandelaar (psychotherapeut) bepalen het tarief. Op de website van de NZa kan je de recente tarieven nakijken.

