

Wat is groepstherapie?

Groepstherapie is, zoals de naam al zegt, therapie in groepsverband. Veel behandelingen die individueel plaatsvinden, kunnen ook in een groep worden aangeboden. In het begin kan het spannend zijn om je ervaringen te delen met anderen en open te zijn over wat je moeilijk vindt. Toch blijkt groepstherapie voor de meeste mensen juist een waardevolle ervaring. De interactie met anderen biedt herkenning, steun en nieuwe inzichten, waardoor het een effectieve en verrijkende vorm van therapie is.

Groep

In een groep zitten meestal tussen de 5 en 10 deelnemers, afhankelijk van welke groep je volgt. In sommige groepen is het zo dat de aanwezige psychische stoornis de gemeenschappelijke deler is, terwijl dit in andere groepen de aanwezige uitdagingen zijn die bij verschillende psychische stoornissen kunnen worden ervaren. De groep wordt doorgaans door twee therapeuten begeleid.

Welke soorten groepstherapie zijn er bij NeuroScan?

Groepstherapie is geschikt voor dezelfde mensen en problemen als individuele therapie. Samen met je behandelaar bepaal je welke vorm het beste bij jou past en het meeste effect oplevert. Bij NeuroScan worden diverse groepstherapieën gegeven voor kinderen, adolescenten en volwassenen. Daarnaast zijn er ook groepen voor ouders, zoals ouders van kinderen met een autismespectrumstoornis of ADHD.

- Psycho-educatie ADHD
 - Kinderen
 - Adolescenten
 - Volwassenen
 - Ouders
- Psycho-educatie autismespectrumstoornis
 - Kinderen
 - Adolescenten
 - Volwassenen
 - Ouders
- Psycho-educatie trauma
- Schemagerichte groepstherapie
- Acceptance and Commitment Therapy
- Runningtherapie

- Zelfbeeldgroep

Wat is het doel van groepstherapie?

Het doel van groepstherapie is om inzicht te krijgen in de achtergrond en oorzaken van je klachten en uitdagingen. Daarnaast is er per groep een ander doel wat samen met jou wordt opgesteld, bijvoorbeeld het vergroten van je zelfvertrouwen of meer handvatten krijgen om structuur in je dagelijks leven aan te brengen. Bij de groepen waarin psycho-educatie wordt gegeven ligt de focus meer op doelen zoals het verstrekken van informatie en bieden van handvatten.

Waarom in groepsvorm?

Allereerst wordt er vaak gezien dat onderdeel zijn van een groep een effectieve werking kan hebben op het behandelproces, waarbij het als prettig kan worden ervaren dat de mensen binnen de groep écht begrijpen wat je voelt, omdat zij uitdagingen met je delen. Daarbij is een groep vergelijkbaarder met de samenleving dan 1-op-1 contact met een behandelaar, waardoor problemen zichtbaarder en werkbaarder kunnen worden.

Groepstherapie biedt ook ruimte voor het geven en ontvangen van sociale steun, waardoor het gevoel van eenzaamheid kan verminderen en er verbondenheid kan worden ervaren. Tot slot wordt er binnen groepstherapie de kans geboden om sociale en communicatieve vaardigheden te oefenen binnen een veilige context, zoals luisteren en assertiviteit, wat in het dagelijks leven van pas kan komen.