

GROEPS-THERAPIE :

Inhoud:

“Wat is het dat ik op dit moment in mijn leven, in het hier en nu, mezelf bepaalde vragen stel?
Vragen en problemen die gaan over:

- Verlies: Hoe ga ik om met afscheid, scheiding van dierbare, de dood?
- Arbeid: Heb ik plezier in mijn werk? Of heb ik geen werk? Welke betekenis geef ik hieraan?
- Relaties: Hoe gaat tussen mij en mijn man, vrouw, zoon, dochter, oma, opa, broer, zus, pleegkind? Etc.
- Mezelf: Ben ik goed genoeg zoals ik ben? Mag ik er zijn? Ben ik tevreden met mezelf?
- Intimiteit: Kan ik voelen wat ik nodig heb en dit ook toelaten van mezelf? Waar zit mijn angst en wat doe ik ermee?

In deze therapiegroep, mannen en vrouwen vanaf 20 jaar, maken we afspraken over hoe we met elkaar willen omgaan. Hoe spreken we elkaar aan? Hoe gaan we om met informatie? Etc.

Belangrijke aspecten die voortdurend op de voorgrond zullen staan en die voorwaarde zijn tijdens deelname aan de therapie groep:

- Respect
- Veiligheid
- Grenzen
- Aandacht
- Communicatie

Om gericht in de therapie groep aanwezig te kunnen zijn, heb je vooraf een individueel kennismakingsgesprek. Hierin kun je aangeven waar je aan wil “werken”. Waar heb ik deze groep voor nodig? En wat heb ik te bieden (geven) aan deze groep? Heb ik moed van binnen? En ook naar buiten? Durf ik zaken aan te gaan?

Doe ik de “dingen” in mijn leven die goed voor me zijn? Of wacht ik af?

De therapie groep gaat voor minimaal 10 sessies met elkaar en als individu aan de slag. Na de tiende samenkomst is er eventueel ruimte voor instroom van nieuwe groepsleden. Dit heeft met de veiligheid en de hechting van de groep te maken.

Hoe kunnen we (ik) met elkaar en toch ieder voor zichzelf kijken, voelen en denken. Hoe kan en wil ik verantwoordelijkheid nemen binnen mijn leefwereld en mijn directe omgeving? Hoe krijg ik weer (meer) (zelf)-vertrouwen?

De groep is een weelde om in te mogen werken. Het leereffect kan vele malen groter zijn dan dat je alleen in therapie gaat. Denk aan:

- Verbetering door / van nabootsend gedrag
- Leren van elkaar
- Het geven van informatie aan elkaar
- Het zelfhelend vermogen leren aanspreken
- Je bent niet alleen
- Acceptatie van...
- Een afspiegeling van wat zich in jouw leven afspeelt

Het kunnen en durven aangaan (awareness) van emoties kan confronterend zijn. Wellicht is dat een uitnodiging voor een volgende stap.

Begeleiding:

Tons van der velden (www.tonsvandervelden.nl) heeft jarenlang ervaring als Gestalt-Psychotherapeut.

“In de groepen die ik heb mogen begeleiden heb ik de groep ervaren als een krachtig middel om individueel en samen stil te staan bij vragen die je hebt en problemen die je ervaart. Om te durven luisteren naar wat je lichaam (gevoel) je aangeeft. En om dit in verbinding te kunnen brengen met je algehele functioneren.

Middels “huiswerk” (aandachtspunten van jezelf) oefen je dit buiten de groep. Ook in de groep werk je met oefeningen. Oefeningen die vooral gericht zijn op:

- Aandacht
- Concentratie
- Discipline

Tijdstip en locatie:

De 10 bijeenkomsten zullen plaatsvinden op dinsdagavonden om de 3 weken van 19.30 uur tot 22.00 uur. De eerste bijeenkomst vindt plaats op:

29 januari 2019 om 19.30 uur in de Putstraat 7 in Waalwijk

Kosten:

De kosten bedragen €70,- excl. Btw per persoon per bijeenkomst (twee en half uur).

Contact en aanmelding:

U kunt zich aanmelden via mijn website: www.tonsvandervelden.nl: mail: info@tonsvandervelden.nl

Hier kunt u ook uw vragen stellen die u mogelijk hebt.

Hartelijke groet,

Tons van der Velden