



Groepspsychotherapie 'Op eigen benen'

**Begrijp je niet goed waarom anderen op een bepaalde manier reageren?
Voel jij je vaak onbegrepen? Leidt dit geregeld tot ruzies of conflicten?
Raak je soms overspoeld door je eigen emoties of blokkeer je zonder goed te begrijpen wat er gebeurt? Reageer je af en toe heftig en impulsief? Zou je meer willen durven in het contact met anderen?
Wil je jezelf en anderen beter begrijpen?**

Dan is deze groep misschien iets voor jou!

In onze praktijk werken we met jongeren en jongvolwassenen die problemen ervaren in vriendschappen en relaties of op het werk, op school of bij de studie. Door met je mee te kijken wat er tussen jou en de ander gebeurt, kunnen we jouw patronen ontdekken en veranderen. Een belangrijk onderdeel van psychotherapie is het leren mentaliseren.

Mentaliseren betekent dat we nadenken over onszelf en anderen. Dat we ons eigen gedrag en dat van anderen proberen te begrijpen als een uiting van bepaalde gedachten, gevoelens en verlangens of wensen. Mentaliseren betekent dat we stilstaan bij wat zich afspeelt in ons eigen hoofd en in dat van anderen. Mentaliseren maakt dat we onszelf en anderen beter leren begrijpen. Dit is niet altijd even gemakkelijk. Goed mentaliseren helpt om op een goede manier met onszelf en anderen om te gaan. Het heeft een positief effect op ons mentaal welbevinden en op onze relaties met anderen.

In de groep leer je je eigen patronen en die van de anderen herkennen. Een volgende stap is leren op andere manieren te reageren dan je gewend bent. Dat vraagt veel oefening. In de groep kun je hiermee binnen een veilige omgeving stap voor stap aan het werk.

In de groep 'Op eigen benen' gaat het onder andere over thema's als zelfstandig(er) worden, werken, studeren en relaties.

De groep komt iedere week een uur bij elkaar op een vaste dag en tijd. De deelnemers van de groep worden iedere week verwacht behalve tijdens (school)vakanties.

Voorafgaand aan de groep vindt een intakegesprek plaats, waarin we kennismaken en samen bekijken welke doelen je hebt voor de groep.

Aanmelden kan met een verwijzing van je huisarts.

Contactgegevens en informatie over tarieven/vergoedingen staan op onze website: www.groothandpsychotherapie.nl of www.jsvaneeuwijk.nl

Aanmelden



Kan via de mail naar een van ons:

renee@groothandpsychotherapie.nl | info@jsvaneeuwijk.nl

Nieuwlandersingel 66, 1814 CL Alkmaar