



Groepspsychotherapie 'In de Praktijk'

Vind je het moeilijk open te zijn in het contact met anderen en je doe je je anders voor dan je bent? Vind je het moeilijk om met je emoties om te gaan? Blijf je klachten houden na een burn-out? Heb je al langer individuele behandeling gehad en heb je je nog niet ontwikkeld zoals je zou willen?

Dan is deze groep wat voor jou!

Meestal kom je in therapie omdat je vastloopt in relaties, vriendschappen of op je werk. Zoals iedereen heb je je eigen manieren ontwikkeld om met lastige emoties om te gaan, echter merk je dat ze vaak niet (meer) helpend zijn. Voorbeelden hiervan zijn: vluchten in middelengebruik, werk, seks, veel geld uitgeven, ongezond eten, gamen of jezelf terugtrekken. We gaan in de groep leren stilstaan bij onszelf en bij wat er gebeurt in het contact. Via de ander kun je veel leren over jezelf. De patronen waarmee je vastloopt in het dagelijks leven komen in de loop der tijd ook terug in de groep.

Binnen de veilige omgeving van de groep leer je vervolgens los te komen van die patronen en ontwikkel je nieuwe vaardigheden om met je emoties om te gaan. Daarna zul je merken dat het ook in het dagelijks leven makkelijker wordt.

De groep wordt door veel mensen ervaren als een fijne, gezellige plek. Om structurele verandering te kunnen bereiken is het nodig om langere tijd te komen. De groep komt iedere week een uur bij elkaar op een vaste dag en tijd behalve tijdens 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 en veel gestelde vragen 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