INFO

*Kosten:*

Met een verwijzing van de huisarts of vanuit de

Gespecialiseerde GGZ (bv. psychiater of psychotherapeut) worden de kosten door je zorgverzekeraar vergoed.

*Aanmelden:*

Wanneer je je aanmeld nodigen we je uit voor twee gesprekken waarin we samen bekijken of de groep een geschikte vorm van behandeling is voor jou en we stilstaan bij eventuele vragen die er leven.

[c.huffstadt@gmail.com](mailto:c.huffstadt@gmail.com) of tel: 06 26 33 00 05

[phoytema@hotmail.nl](mailto:phoytema@hotmail.nl) of tel: 06 44 28 98 26

*Tijdsduur:*

Minimaal 1 jaar

Wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur op de

maandagavond van 18.30-20.00

De groep loopt het hele jaar door behalve de zomer- en

kerstvakantie en feestdagen.

*links:*

[www.groepspsychotherapie.nl](http://www.groepspsychotherapie.nl)

[www.boetzelaer136.nl](http://www.boetzelaer136.nl)

INZICHTGEVENDE

PSYCHODYNAMISCHE

GROEPSTHERAPIE



Charles Huffstadt

Petra Hoytema



Hoe werkt het?

In een groep van ongeveer acht leden en twee therapeuten bespreek je problemen die je tegenkomt in je leven.

In de groepstherapie zul je dezelfde problemen in het contact met groepsgenoten gaan ondervinden als in je “gewone leven”. In de groep ga je die interacties onderzoeken. Door de interacties in de groep, de vragen van je groepsgenoten en de therapeuten leer je veel over jezelf en hoe je je verhoudt tot anderen.

Je leert in de groep wat voor indruk je op anderen maakt. Je krijgt een spiegel voorgehouden

Je merkt dat andere mensen je accepteren, ook als je pijnlijke of schaamtevolle dingen van jezelf laat zien. Dat heeft een positieve invloed op je zelfbeeld.

Je kunt ervaren dat anderen dezelfde problemen hebben. Dat werkt bevrijdend en opluchtend.

De groep helpt je om meer inzicht te krijgen in waar je problemen vandaan komen. Je kunt negatieve en pijnlijke ervaringen uit je leven gaan verwerken.

Je krijgt meer vertrouwen in andere mensen en in groepen.

*Karel: “Ik had regelmatig conflicten of strijd met vrienden, op het werk, met mijn partner.*

*Sinds de groepstherapie ben ik beter in staat mijn eigen aandeel te herkennen. Hierdoor verlopen de contacten met anderen nu een stuk beter; meer ontspannen en prettiger.”*

Voor wie?

Inzichtgevende groepsdynamische groepstherapie is een therapie voor mensen:

met angstklachten

met depressieve klachten

met relatieproblemen

met levensfaseproblemen

met werkproblemen

met identiteitsproblemen

vanaf ongeveer 20 jaar

die werk, studie of een dagvulling hebben

die zich minimaal een jaar aan de groep kunnen en willen verbinden

die gemotiveerd zijn om aan zichzelf te werken

die dat willen delen in een groep

*Eva: “Ik ben in groepstherapie gegaan omdat ik heel moeilijk voor mezelf op kon komen. Ik was*

*altijd bezig met de vraag of anderen me wel aardig vonden en voelde me vaak geremd om te zeggen wat ik echt dacht.*

*Door de groepstherapie ben ik opener geworden en kom ik meer uit voor mijn mening. Ik vind mijn contacten met anderen daardoor een stuk persoonlijker en waardevoller dan vroeger en ik voel me veel vrijer in het contact met anderen.”*

Door wie?

Behandelaren:

** Charles Huffstadt

Groepspsychotherapeut,

supervisor Ned. Vereniging voor

Groepstherapie en Groepsdynamica.

Werkzaam bij praktijk

de Boetzelaer en als psychotherapeut/behandelcoördinator

bij een centrum voor klinische psychotherapie.

Petra Hoytema

Klinisch psycholoog, GZ-psycholoog,

psychotherapeut,

groepstherapeut in opleiding,

volledig als vrijgevestigde

werkzaam op Boetzelaer 136, Den Haag.