



Ströer Psychotherapie

volwassenen / adolescenten / kinderen

Psychodynamische groepstherapie voor twintigers

Binnen de praktijk Ströer Psychotherapie wordt een groepstherapie opgezet voor jongvolwassenen tussen de 20 en 30 jaar.

Voor wie

Het is een behandeling voor mensen die problemen ervaren op het gebied van emotieregulatie, identiteitsontwikkeling en in de omgang met anderen. Deze problemen leiden tot vragen als: Wie ben ik?, Wat wil ik?, Welke opleiding of werk past bij mij?. Ze kunnen leiden tot gevoelens van eenzaamheid, het gevoel er niet bij te horen, je teveel aanpassen of moeilijk grenzen kunnen stellen. Dit uit zich soms in onzekerheid in het contact met anderen of het bijna geen betekenisvolle contacten hebben. Bij al deze uitingsvormen speelt vaak het niet goed kunnen herkennen of reguleren van emoties en het moeite hebben met het communiceren hierover. Herken je je in een aantal van de genoemde problemen? Dan kan groepstherapie een goede behandeling voor jou zijn.

Wat houdt het in

In een groepstherapie kunnen deelnemers contact maken met elkaar en daarbij dezelfde moeilijkheden ervaren als waar ze in het dagelijks leven tegenaan lopen. Het praten over gevoelens en onzekerheden kan herkenning opleveren. Het leert je tegelijkertijd om te gaan met reacties van anderen - in een veilige omgeving. De groep is gericht op het gaan onderscheiden van en praten over je emoties. Je kunt meer zicht krijgen op je manier van omgaan met jezelf en anderen. Of op wat je belemmert om je te uiten. Dit kan ruimte geven voor persoonlijke groei.

Op welke manier

In een groepsdynamische groepstherapie gaan de deelnemers met elkaar in gesprek op een ongestructureerde manier. Alles wat je bezig houdt kan in de groep – zo open mogelijk - worden besproken. De twee groepstherapeuten begeleiden het proces, zij letten op de voorwaarden voor een vrije uitwisseling, zoals veiligheid en duidelijkheid over tijd en ruimte. Zij hebben oog voor (soms onderliggende) emoties. Daarnaast kunnen zij door vragen de uitwisseling bevorderen.

Praktisch

De groepstherapie voor twintigers vindt plaats op:

Weekdag	: Woensdag
Tijd	: 15.30 tot 17.00 uur
Frequentie	: Wekelijks - (uitgezonderd schoolvakanties en feestdagen)
Locatie	: Herenweg 133, Heemstede
Max. aantal deelnemers	: 8
Therapeuten	: Sara Hesselink en Jan Zeilstra

Aanmelden*

Per email : aanmeldingen@stroer.nl

Na aanmelding nodigen wij je uit voor een intakegesprek waarin we samen kijken wat jouw wensen, problemen en mogelijkheden zijn en of deze groepstherapie voor jou een geschikte behandeling is.

*Verwijsbrief: : Een verwijzing van huisarts of andere hulpverlener is noodzakelijk.