

Jong volwassenen psychotherapiegroep

Voor wie:

De groep bestaat uit ongeveer acht mensen en is voor jong volwassenen (18 – 25) die te maken hebben met emotionele problemen zoals depressie, angsten, burn-out verschijnselen, lichte persoonlijkheidsproblematiek en problemen die te maken hebben met een laag zelfgevoel en losmaking. Deze klachten uit zich vaak in relatie met andere mensen, in de relatie met jezelf en in hoe je jezelf verhoudt tot bepaalde situaties.

Wat we niet in de groep kunnen behandelen is verslaving, ernstige eetproblematiek, suïcidaliteit, dwangproblematiek, autisme en of andere ernstige psychiatrische problematiek. Verder kun je niet in de groep beginnen als je geen vaste dagbesteding hebt.

Aanmelding:

De aanmelding loopt altijd via de huisarts of iemand anders die hiertoe is bevoegd. Je hebt een verwijzing voor SGGZ. Vervolgens kan je een van ons bellen voor een telefonische kennismaking. Tijdens de aanmelding zal gekeken worden naar de vergoedingsmogelijkheden.

De intake

Tijdens het intakegesprek gaan we kijken of jouw hulpvraag past bij wat de groep te bieden heeft. Aan het einde van de intake hebben we samen met jou goed duidelijk wat je doelen zijn die je wilt behalen in de groep en staan deze op papier in de vorm van een behandelplan.

Doorlopende groep

Dit betekent dat je zo lang in de groep zit als nodig en dat na afscheid van de groep een nieuw groepslid start. Er is dus altijd mengeling van nieuwe en ervaren groepsleden.

Tijdens de vakanties is er geen groepstherapie.

Wat doe je in de groep?

In de groep is het belangrijkste dat je jezelf zoveel mogelijk uitspreekt over wat er in je omgaat en wat je voelt bij alles wat er in de groep gebeurt. Je praat dus niet

alleen over je problemen buiten de groep maar ervaart je problemen in het contact met elkaar omdat je op je eigen specifieke wijze reageert op de ander. Op die manier leer je wat je doet en kan je onderzoeken waarom dit is en andere manieren uitproberen. In een groep zul je merken dat je je vaak ondersteund zult voelen door de anderen, herkenning vindt en iets kunt betekenen voor anderen. Op andere momenten kan het zo zijn dat de ander je aanspreekt. Om dit mogelijk te maken is een veilige sfeer belangrijk. Wij zullen dit samen met de groep goed in de gaten houden.

Andere hulp

We werken samen met een relatie- en gezinstherapeut en een psychiater voor geval dit nodig is voor extra ondersteuning.

Waar en wanneer?

De groepssessies vinden plaats op de woensdagavond van 19.00 – 20.30 bij Praktijk het Molenpad, Prinsengracht 15b (eerste verdieping) te Amsterdam.

Mocht je zelf een keer niet kunnen, vragen we je ons dit minimaal 24 uur van te voren te melden middels een telefoontje (voicemail is ook prima).

Mocht je dit vaker vergeten te doen zullen we je per keer dat je te laat belt je een rekening van €30,- sturen.

Contact:

Je kunt met een van ons bellen of even de voicemail inspreken.

Natasha Post: 06- 51124611

werkdagen: ma, di, woe,vrij

www.bijlenpost.nl

Hans Bakker: 06-18725975

ma, di, woe, don.

www.bakkertherapie.nl

Op de internetsites kan je uiteraard meer informatie vinden over ons.