

InterAct

Inzicht door interactie

InterAct is een groepstherapie voor mensen die moeite hebben met sociale interacties of identiteitsproblemen ervaren. Hierbij kun je denken aan sociale angst, onzekerheid, een negatief zelfbeeld, verlatingsangst en/of bindingsangst. De therapie helpt je om inzicht te krijgen in je disfunctionele patronen en gezonde manieren te ontwikkelen om in contact te komen met anderen.

WAAROM GROEPSTHERAPIE?

Groepstherapie is effectief voor mensen die in het verleden teleurstellingen hebben ervaren in hun sociale relaties. In de groep kunnen zij oefenen met het opbouwen van gezonde relaties en het ontwikkelen van zelfvertrouwen in de interactie met anderen. De therapie biedt een kans om in een veilige groepsomgeving de vaste patronen te doorbreken en positieve veranderingen te maken, zowel binnen als buiten de groep.

DOELEN VAN DE THERAPIE

In de groep werken deelnemers aan groeps- en individuele doelen. Groepsdoelen zijn bijvoorbeeld meer inzicht krijgen in eigen gedrag, het verminderen van verlatings- of bindingsangst of meer gevoel van identiteit ervaren. Individuele doelen worden samen met de therapeuten opgesteld en kunnen bijvoorbeeld zijn: het verminderen van je eenzaamheid door te leren je open te stellen in contact met anderen.

WERKWIJZE

De groep bestaat uit maximaal 10 deelnemers en wordt geleid door twee ervaren therapeuten. De bijeenkomsten vinden wekelijks plaats op maandagmiddag in Groningen en duren 1,5 uur. De totale duur van de therapie varieert van 1 tot 1,5 jaar, waarbij een deelname van minimaal 6 maanden wordt aanbevolen om resultaten te kunnen ervaren. Er wordt globaal in drie fases gewerkt: inzicht krijgen in je oude patronen, oefenen met nieuw gedrag en integratie van het geleerde in het dagelijks leven. InterAct is een ongestructureerde gespreksgroep, waarbij interactie en reflectie centraal staan.

WAT WORDT ER VAN JOU VERWACHT?

We verwachten dat je je openstelt voor zelfonderzoek, actief meedoet en anderen eerlijke en respectvolle feedback geeft. Je hoeft niet meteen alles te delen, maar oprechte betrokkenheid en inzet zijn wel belangrijk voor de veiligheid en het succes van de groep.



Margriete de Jong

Meer info:



Judith van Rijn

Meer info:



Contact en aanmelding

Aanmelden voor de groep kan via de website van De Psychologengroep. Een verwijsbrief van de huisarts is vereist. Mocht je al in behandeling zijn binnen De Psychologengroep dan kun je je (intern) laten verwijzen via je behandelaar.