

# groepsaanbod: ervaringsgerichte groepstherapie

We werken in een groep van maximum acht mensen via vier modules van telkens drie maanden. De modules hebben steeds een andere focus om aan jouw moeilijkheden te werken. Je kan ervoor kiezen om één of meerdere modules te volgen naargelang jouw moeilijkheden en hulpvraag. Of je kan ook het hele traject volgen. Als je beslist om met een module te beginnen dan word je verwacht om deze module helemaal af te werken.

In de groep gaan we aan de slag met ervaringsgerichte oefeningen. Deze helpen je leven op het gebied van de actuele module te verkennen en te veranderen. Het stilstaan bij en reflecteren op jouw eigen ervaringen, de onderlinge uitwisseling met de groepsleden, de feedback van anderen en het experimenteren met nieuw gedrag helpen je hierin vooruit.

## Module 1: Mijn beleving als kompas

In de eerste module gaan we stilstaan bij hoe je anders kan omgaan met lastige gevoelens en hoe je deze als een kompas kan gebruiken. Het gaat over het aanleren van de vaardigheid om ons aanvoelen van een situatie te raadplegen en te begrijpen wat het wil zeggen. Het leren reguleren van onze emoties maakt hier deel van uit. De bedoeling is dat we niet overspoeld worden door onze gevoelens maar ze ook niet wegduwen of negeren. Om te kunnen begrijpen wat ze willen zeggen maken we met onze gevoelens op een aanvaardende manier contact. Ze verwijzen meestal naar onze behoeften, naar datgene wat we nodig hebben in een situatie en geven ons ook richting. We vertrekken bij de moeilijkheden die je op dit moment in je leven ervaart. Deze module is gebaseerd op de methode van focusing vanuit de cliëntgerichte experiëntiële therapie.

## Module 2: Omgaan met mijn innerlijke criticus

In deze module zoomen we in op een specifiek fenomeen waarin veel mensen met psychische moeilijkheden vastraken, met name onze eigen scherpe zelfkritiek. Een sterk kritische, devaluerende houding naar onszelf wordt ook wel onze innerlijke criticus genoemd. Deze belet soms dat er een duurzaam psychische verandering kan plaatsvinden. In een eerste stap word je geholpen om je kritisch deel te herkennen in je dagelijks leven. De bedoeling is om het op te merken om erop te kunnen reflecteren in plaats van jezelf ermee te identificeren. Daarna gaan we luisteren naar de onderliggende boodschap van deze kritische stem om diens beweegredenen beter te begrijpen.

In plaats van er een innerlijke strijd mee aan te gaan, proberen we een constructieve innerlijk dialoog op gang te brengen. Als ons kritisch deel zich gehoord en begrepen voelt, kan het zich

transformeren naar een  
beschermende kracht  
in onszelf.

## Module 3: Evenwicht vinden in mijn relaties

De derde module gaat over de manier waarop we relaties aangaan met anderen. Het moeilijk vinden om evenwichtige relaties te hebben, is vaak een belangrijke factor in het ontstaan van psychische problemen en veroorzaakt veel lijden. In deze module gaan we enerzijds de moeilijkheden onder de loep nemen die we in ons leven ervaren in het omgaan met anderen. De groepsleden kunnen zichzelf al dan niet herkennen in de moeilijkheden van de ander, aan elkaar feedback geven, of elkaar steunen in het veranderen van hun relaties. Anderzijds komen we in de groep meestal ook in dezelfde soort rollen en verhoudingen terecht als buiten de groep. Door dit op te merken en hierop te reflecteren kunnen we ons eigen aandeel ontdekken in het ontstaan van deze moeilijkheden. Met behulp van de andere groepsleden kunnen we contact maken met onze noden die op deze manier niet beantwoord worden en ook onze angsten onderzoeken die het opkomen voor deze behoeften beletten. De groep biedt een veilige ruimte voor het experimenteren met nieuwe manieren van omgaan met anderen met de bedoeling om in ons leven meer bevredigende relaties te kunnen ontwikkelen.

## Module 4: Op zoek naar een zinvol leven

In de laatste module kijken we vanuit een breder perspectief naar ons leven.

We staan stil bij vragen als: Wat is belangrijk voor mij in het leven?

Hoe kan ik mijn mogelijkheden en waarden in mijn leven verwezenlijken?

Hoe zou ik een zinvol leven kunnen leiden?

Deze vragen raken ook aan andere existentiële thema's waar we als mens allemaal mee geconfronteerd worden, zoals het omgaan met onze eigen beperkingen en met thema's als dood, keuzes maken of eenzaamheid.

Uit onderzoek blijkt dat het gericht stilstaan van cliënten bij de zingeving in hun leven bij alle soorten van psychische problemen een belangrijke factor is in de therapeutische verandering. Deze module is gebaseerd op de methode van de meaning centered groupstherapie.