

**WAT IS PSYCHODYNAMISCHE THERAPIE?**

In psychodynamische psychotherapie ligt de nadruk op de persoonlijke en interpersoonlijke belevingswereld van de cliënt.

- Met persoonlijke belevingswereld wordt bedoeld: de gedachten, fantasieën, dromen, idealen, emotionele en lichamelijke gewaarwordingen van de cliënt.
- Met interpersoonlijke belevingswereld wordt bedoeld: het denken en voelen over zichzelf en anderen, en hoe dit tot uiting komt in klachtenpatronen en in patronen binnen relaties.

In psychodynamische psychotherapie onderzoekt de cliënt de betekenis en achtergrond van de psychische problemen die het dagelijks functioneren en de relaties met anderen bemoeilijken. Om repeterende patronen in denken, gevoelens en gedrag te begrijpen en te veranderen is de levensgeschiedenis van cliënt belangrijk én hoe de cliënt nu functioneert. Wat betekenen de klachten?

WAAROM GROEPSTHERAPIE?

Binnen groepstherapie is niet alleen de relatie tussen cliënt en behandelaar belangrijk, maar ook die met de andere groepsleden. In een groep gebeuren dingen in contact met anderen die vergelijkbaar zijn met het 'gewone' leven van de cliënt buiten de therapie. Zo kan cliënt er achter komen wat anderen bij cliënt oproepen en kan cliënt zich bewust worden hoe die zelf op anderen reageert (en welke rol die zelf aanneemt) én wat cliënt op diens beurt bij de anderen oproept. Dit versterkt het effect van de behandeling. Gevoelens van herkenning, boosheid, verdriet en/of genegenheid kunnen in de groep ontstaan. Groepstherapie vindt uiteraard plaats in een groep, maar daarbij werkt iedereen wél aan de eigen problemen.

Dus, als het goed is komen de problemen waarmee cliënt worstelt terug in de groep. Dat is beangstigend maar biedt juist mogelijkheden. Veel mensen willen liever individuele therapie. Als therapeuten kunnen wij met de cliënt bespreken of die er aan toe is om ervaringen en oefeningen in een groep te ondervinden. Dit is namelijk vaak representatiever voor het 'echte leven'.

VOOR WIE?

Als

- cliënt kampt met emotionele problemen zoals angsten, depressie, burn-out klachten, en/of moeite heeft diens emoties te hanteren.
- cliënt het lastig vindt om grenzen te stellen en moeilijkheden ervaart in contact met anderen.
- cliënt onzeker is over zichzelf; een laag zelfbeeld heeft, klachten steeds weer terugkomen (er is sprake van een patroon).
- er sprake is van culturele verschillen die leiden tot problemen in relatie met anderen.
- cliënt het lastig vindt om zich aan de nieuwe levensfase aan te passen, om de weg te vinden in de Nederlandse maatschappij.
- cliënt graag wil onderzoeken wat diens patronen zijn en welk effect ze hebben op diens (huidige) relaties (in en met de groep)

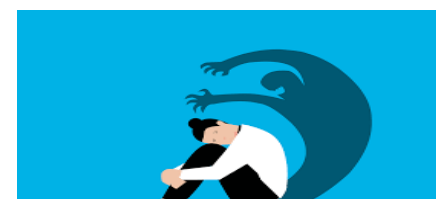
**VOOR WIE NIET?**

Bij

- psychose
- verslaving, risicovol gedrag of een crisis door ernstige emotionele ontregeling.
- ernstige sociale problemen die eerst aandacht behoeven (zoals financiële of huisvestingsproblemen of het ontbreken van een dagstructuur/daginvulling).

WERKWIJZE

De manier van werken is ongestructureerd. Er wordt geen gebruik gemaakt van huiswerkopdrachten of rollenspelen. Er is ook geen vooraf bepaald thema of programma. Het is de bedoeling dat de groepsleden zelf onderwerpen inbrengen. In de groep staan deelnemers stil bij wat de anderen bij hen oproepen, wat zij oproepen bij de anderen en wat er vervolgens in reactie op elkaar gebeurt. Men leert van elkaar. De groepstherapeut zorgt voor een groeps cultuur die veiligheid en acceptatie biedt en die introspectie, begrip en interpersoonlijke eerlijkheid bevordert.

**PRAKTISCHE INFORMATIE / AANMELDINGSPROCEDURE**

Is cliënt ouder dan 21 jaar, Spaanssprekend en lijkt die te voldoen aan de criteria? Dan kan cliënt zich aanmelden voor de groep. Therapeuten zijn: Marije Evers, Psychotherapeut en Adriana Cortés, GZ psycholoog i.o. tot Psychotherapeut.

Tijdstip Woensdag 9.30 am – 11 am
Duur Minimaal 12 maanden, maximaal 24 maanden
Locatie Adagio Amsterdam

Aanmelding Stuur een mail naar adriana@adagioamsterdam.nl/ marije@adagioamsterdam.nl of bel naar 020-776 1042. Graag vermelden dat het gaat over aanmelding voor de Spaanstalige psychodynamische psychotherapie. Voor intake en deelname is een verwijzing voor specialistische zorg (Sggz) nodig.

VOOR MEER INFORMATIE

TELEFOON

020 – 7761042

EMAIL

marije@adagioamsterdam.nl