



'GRIP OP JE EMOTIES'-GROEP

Ben je op zoek naar hulp bij het omgaan met angst of sombere gevoelens? Dan is onze groepstherapie, gebaseerd op het Unified Protocol, waarschijnlijk iets voor jou!

Wat is het Unified Protocol?

Het Unified Protocol is een bewezen methode om verschillende emotionele klachten, zoals angst en depressie, aan te pakken. Het bijzondere aan deze therapie is dat het werkt voor allerlei problemen. Of je nu last hebt van paniekaanvallen, sociale angst of sombere gevoelens, in deze groepstherapie werken we aan het verminderen van jouw klachten. Enkele onderwerpen die aan bod komen zijn het herkennen en begrijpen van emoties, het herkennen van denkvalkuilen en hoe hiermee om te gaan, het doorbreken van vermijdingsgedrag en oefenen met niet-oordelend bewustzijn.

Waarom werkt deze therapie?

1. Brede aanpak voor veel klachten: Het Unified Protocol is net zo effectief als behandelingen die zich richten op één specifieke klacht, maar heeft als voordeel dat het helpt bij meerdere problemen tegelijk.
2. Leren omgaan met emoties: In de therapie leer je hoe je beter om kunt gaan met je emoties. Je leert herkennen wat je voelt, en krijgt technieken aangereikt om die gevoelens te verdragen en ermee om te gaan.
3. De kracht van de groep: In een groep merk je dat je niet alleen bent in je worstelingen. Door ervaringen te delen, steun je elkaar en leer je van de ander. Samen oefenen en groeien versterkt je motivatie om verder te komen.
4. Langdurige verbetering: Door de technieken die je leert, blijf je ook na de therapie beter in staat om met moeilijke emoties om te gaan. Veel deelnemers ervaren een blijvende vermindering van hun klachten.

Voor wie is deze groep?

Deze therapie is bedoeld voor mensen die kampen met emotionele problemen zoals angst, stress of somberheid. In onze praktijk zien we vaak cliënten die verschillende klachten tegelijk hebben, bijvoorbeeld angst en depressie. Ook voor hen is deze groep heel geschikt.



Hoe ziet de therapie eruit?

- De therapie bestaat uit 10-weekelijkse sessies van ongeveer 120 minuten.
- Elke sessie heeft een thema, zoals het leren herkennen van emoties, het doorbreken van vermijdingsgedrag, en het voorkomen van terugval.
- De groep is gesloten, wat betekent dat je vanaf de eerste sessie onderdeel wordt van een vaste groep en er later niemand meer bij komt.
- Bij de therapie hoort een werkboek die de leidraad vormt voor de sessies. Op deze manier kan je het geleerde nog eens nalezen en gericht bezig zijn met oefeningen.

Waarom deelnemen?

Deze groep is een geweldige kans om te werken aan jezelf, samen met anderen die vergelijkbare ervaringen hebben. In een veilige en ondersteunende omgeving krijg je de ruimte om te leren en te groeien. Je zult merken dat je meer grip krijgt op je emoties en de kwaliteit van je leven verbetert. De meerwaarde van een groepstherapie is dat mensen zich op die manier gesteund en begrepen voelen door anderen. Deelnemers leren van elkaar door ervaringen en tips met elkaar te delen. We hebben plek voor 8-10 deelnemers, zodat er genoeg ruimte is voor persoonlijke aandacht én groepsprocessen.

Veelvoorkomende zorgen over groepstherapie - en waarom ze geen probleem zijn

We begrijpen dat het spannend kan zijn om deel te nemen aan groepstherapie. Misschien herken je jezelf in een van de volgende zorgen:

- **"Ik ben bang dat ik niks kan bijdragen of niet durf te praten."** Het idee dat je in een groep dichtklapt, is heel begrijpelijk. Veel mensen hebben dezelfde angst. De ervaring leert echter dat je niet meteen alles hoeft te delen. In je eigen tempo kun je wennen aan de groep. De therapeuten zorgen ervoor dat iedereen zich veilig voelt en dat niemand zich verplicht voelt om te spreken als hij of zij daar nog niet klaar voor is.
- **De wens voor meer persoonlijke aandacht** Het kan logisch lijken om individuele aandacht te verkiezen, maar in groepstherapie is er verrassend veel ruimte voor persoonlijke groei. De twee betrokken therapeuten letten goed op elke deelnemer, en je zult merken dat de groepsdynamiek vaak nieuwe perspectieven biedt die in één-op-één-gesprekken minder aanwezig zijn. Daarnaast is het altijd mogelijk om naast de groep een aantal persoonlijke sessies te plannen voor extra maatwerk.



- **"Wat als de groep te groot is?"** Sommige mensen maken zich zorgen dat ze in een grote groep ondergesneeuwd raken. Onze groep bestaat echter uit maximaal 10 deelnemers, wat ervoor zorgt dat er altijd voldoende ruimte is voor individuele aandacht. Bovendien helpt de kleinschaligheid om een veilige, vertrouwelijke sfeer te creëren waarin iedereen zich op zijn of haar gemak kan voelen.
- **Schrik voor het delen van persoonlijke ervaringen** Het kan ongemakkelijk voelen om persoonlijke verhalen te delen met anderen. Echter, je bepaalt zelf wat je wel of niet wilt vertellen. Vaak ontdek je dat het delen van ervaringen in een groep enorm opluchtend werkt, vooral omdat je merkt dat anderen met dezelfde problemen worstelen.
- **De angst om beoordeeld te worden** Het is begrijpelijk om bang te zijn dat anderen je zouden kunnen veroordelen. In groepstherapie is juist het tegenovergestelde waar. De meeste deelnemers ervaren direct een gevoel van erkenning en herkenning in de groep. Iedereen worstelt met vergelijkbare emoties, en dit zorgt voor een sfeer van begrip en steun, zonder oordeel.

We realiseren ons dat het aan het begin spannend kan zijn om deel te nemen aan een groep, maar deelnemers ervaren het juist als een positieve, steunende omgeving waarin ze zich kunnen ontwikkelen. Mocht je nog twijfels hebben, dan staan we klaar om al je vragen te beantwoorden:

Psychologen Praktijk Putten
Telefoon: 0341-355338
E-mail: info@psychpraktijk.nl
Website: www.psychpraktijk.nl