

## **Groepen bij G-kracht**

De groepen bij G-kracht bestaan uit maximaal 8-10 patiënten en twee groepstherapeuten en komen wekelijks bijeen. We onderscheiden tussen doorlopende groepen waarbij er per jaar twee instroom momenten zijn en niet-doorlopende groepen waarbij er één startdatum is

### **Casusconceptualisatie (Cc)-groep**

Voorafgaand aan een schemagroepstherapie traject vindt na de intake fase een online casusconceptualisatie groep plaats. In 3 online sessies wordt stil gestaan bij wat schema's en modi zijn, hoe dit er voor jou uit ziet. Hoe deze zijn ontstaan en welke leefregels je hebt meegekregen en wat concrete behandeldoelen zijn. Na afloop van deze 3 sessies wordt in een eindgesprek gekeken welke vervolg groep het meest passend is.

### **Cognitieve schematherapie groep (18 sessies + 2 follow-up)**

Dit is een groep waarin er veel aandacht is voor de cognitieve interventies binnen de schematherapie en is bedoel voor mensen met persoonlijkheidsproblemen/ steeds terugkerende patronen in denken, voelen, doen en/of langdurige angst- en depressieve klachten.

### **Experientiële schematherapie groep (18 sessies + 2 follow-up)**

Dit is een groep waarin er veel aandacht is voor het gevoelsleven en de beleving en is bedoel voor mensen met persoonlijkheidsproblemen/ steeds terugkerende patronen in denken, voelen, doen en/of langdurige angst- en depressieve klachten.

### **Doorlopende schematherapie groep**

Dit is een groep voor mensen met verschillende psychische klachten (somber, angstig, negatieve kijk naar jezelf of andere mensen). De kern van alle klachten is dat er een verstoord evenwicht is tussen hoe je omgaat met problemen die zich in jouw leven voordoen en hoe je zorgt voor jezelf en je gezondheid. De basis hiervoor ligt bij schema's en modi die in je jeugd ontwikkeld zijn, ook wel gevoelige snaren genoemd. Door oefeningen wordt gewerkt aan meer inzicht en begrip voor het ontstaan van deze gevoelige snaren en hoe je hier anders mee om kan gaan. De eigen inbreng van groepsleden is heel belangrijk. Het is de bedoeling dat je zo openhartig mogelijk probeert te praten over wat je bezighoudt, wat je ervaart en voelt. Naast herkenning bij elkaar zijn er natuurlijk ook verschillen en doordat dit een doorlopende groep is bevindt niet iedereen zich in dezelfde fase van therapie wat kan helpen om met veel verschillende perspectieven naar de problemen te kijken en perspectief op verandering te zien.

### **Psychodynamische/ schemagerichte groep**

Deze groep richt zich op mensen met persoonlijkheidsproblematiek/interpersoonlijke problemen. Vaak ook mensen met een laag zelfbeeld en persisterende problemen. De leeftijd is tussen 25-65 jaar. Het gaat hierbij om een doorlopende groep; deelname is 1 jaar, met mogelijkheid tot verlengen 6 maanden. Het gaat hierbij om een groep van 20 sessies en alle groepsleden beginnen en eindigen op hetzelfde moment (het is geen doorlopende groep).

### **Schema Trauma Intensieve Psychotherapie (STIP)**

Deze dagbehandeling is ontworpen voor individuen met zowel traumatische ervaringen in hun verleden als persoonlijkheidsproblemen. Traumatherapietechnieken (zoals EMDR en boksen) en schematherapietechnieken (zoals imaginatie met rescripting of een historisch rollenspel) worden in deze dagbehandeling gebruikt. Daarnaast wordt gewerkt aan het versterken van de gezonde volwassene. Het gaat hierbij om 8 dagen van 9:30-16:30 en alle groepsleden beginnen en eindigen op hetzelfde moment.

### **Doorlopende online schematherapie groep**

Dit is een 2-wekelijkse online groep voor mensen met verschillende psychische klachten (somber, angstig, negatieve kijk naar jezelf of andere mensen). De kern van alle klachten is dat er een verstoord evenwicht is tussen hoe je omgaat met problemen die zich in jouw leven voordoen en hoe je zorgt voor jezelf en je gezondheid. De basis hiervoor ligt bij schema's en modi die in je jeugd ontwikkeld zijn, ook wel gevoelige snaren genoemd. Door oefeningen wordt gewerkt aan meer inzicht en begrip voor het ontstaan van deze gevoelige snaren en hoe je hier anders mee om kan gaan. De eigen inbreng van groepsleden is heel belangrijk. Het is de bedoeling dat je zo openhartig mogelijk probeert te praten over wat je bezighoudt, wat je ervaart en voelt. Naast herkenning bij elkaar zijn er natuurlijk ook verschillen en doordat dit een doorlopende groep is bevindt niet iedereen zich in dezelfde fase van therapie wat kan helpen om met veel verschillende perspectieven naar de problemen te kijken en perspectief op verandering te zien. Doordat het een online groep is kunnen deelnemers met verschillende woonplaatsen binnen en buiten Nederland deelnemen.