

Psychodynamische Psychotherapiegroep

VOOR JONGVOLWASSENEN



**faas**  
psychologie



# Psychodynamische Psychotherapiegroep

## VOOR JONGVOLWASSENEN

---

### Wat is Psychodynamische Psychotherapie?

Psychodynamische psychotherapie is een inzichtgevende vorm van persoonsgerichte psychotherapie.

Bij psychodynamische therapie worden (on)bewuste emoties en gedachten zichtbaar gemaakt om de achtergrond van psychische problemen beter te leren begrijpen en te verwerken. Je krijgt meer inzicht in jezelf en daarmee meer controle op je doen en laten, in relatie tot jezelf en anderen. Hierbij staan de vroege ervaringen, mentale representaties en de relatie centraal.

### Wat is het doel?

Bij psychoanalytische psychotherapie gaan we ervan uit dat we ons vaak niet bewust zijn van de drijfveren van ons gedrag. Soms wordt iemand in zijn functioneren geremd door gevoelens die niet alleen met gebeurtenissen in het hier en nu te maken hebben. Het doel van deze therapievorm is het bewust maken van verborgen gedachten en gevoelens. Dat maakt het mogelijk om psychische problemen beter te begrijpen, te verwerken en op zoek te gaan naar andere mogelijkheden om met deze situaties om te gaan. Door meer inzicht te krijgen in jezelf en je relaties met anderen, kan je bouwen aan een stabielere toekomst. Thema's als identiteit, zelfstandigheid, studeren en werken spelen hierbij een rol.

*“Het doel van deze therapievorm is het bewust maken van verborgen gedachten en gevoelens.”*

### Werkwijze

Het betreft een psychodynamische psychotherapiegroep, waarin veel geleerd wordt van elkaars overeenkomsten en verschillen. De behandeling bestaat uit wekelijkse groepsbijeenkomsten. Hierbij kan worden uitgegaan van een gemiddelde duur van minimaal twaalf maanden.

### Voor wie?

De psychodynamische psychotherapiegroep is geschikt voor jongvolwassenen die in deze fase van hun leven, op weg naar autonomie, vastlopen en waarbij depressieve klachten, angstige gevoelens en andere (psychische) klachten de overhand kunnen nemen.

Er zijn twee verschillende leeftijdsgroepen:

· 18 tot 23 jaar (Op eigen benen):

Voor jongvolwassenen waarbij de overgang naar volwassenheid wordt ervaren als een grote stap en gepaard gaat met hobbels. Bijvoorbeeld als het gaat om het vinden van een eigen weg op het gebied van identiteit, studie en wonen.

· 23 tot 35 jaar (Jongvolwassenen groep):

Voor jongvolwassenen waarbij het aangaan van langdurige relaties, werk en nieuwe rollen als jong ouderschap niet naar wens verloopt.

### Waarom groepstherapie?

In de groepstherapie wordt gewerkt aan de oorzaak van jouw klachten en welke ervaringen uit het verleden een rol spelen in je huidige problemen. Tijdens de groepstherapie worden gevoelens en gedachten in beweging gezet. De meerwaarde van een groep is dat de deelnemers op elkaar kunnen reageren en elkaar helpen om deze beweging te maken.

### IK BEN GEÏNTERESSEERD. HOE NU VERDER?

Deelnemers kunnen zich met een verwijsbrief van de huisarts aanmelden bij Faas Psychologie. Op basis van een intakegesprek wordt beoordeeld of de behandeling bij de klachten past. Als men al patiënt is bij Faas Psychologie kan de therapie samen met de (regie)behandelaar worden besproken.

