

Oud zeer groep

Wat is het doel van de groep?

In de oud zeer groep staat Imaginatie met Rescripting (ImRs) centraal. De groep is bedoeld voor mensen die last hebben van een trauma of persoonlijkheidsproblematiek met disfunctionele (kern)overtuigingen tot gevolg.

Wat is imaginatie met rescripting? (ImRs)

ImRs is een techniek waarbij je met gesloten ogen teruggaat naar een nare herinnering uit je jeugd. Samen met de groep en de therapeuten verander je het verloop van die herinnering in je verbeelding, zodat je alsnog krijgt wat je toen nodig had (bijvoorbeeld steun of bescherming). Dit helpt om oude pijn (oud zeer) en negatieve overtuigingen te verzachten.

Waarom in groepsverband?

Het delen van ervaringen met en vinden van herkenning binnen de groep kan een positieve invloed hebben. Steun en aanmoediging van groepsleden wordt vaak als helpend ervaren, en ook de mogelijkheid om een rol te vervullen in het rescript van groepsleden wordt als belangrijk gezien. Hierdoor lijkt zelfcompassie ook iets gemakkelijker beschikbaar te komen.

Hoe ziet de groep eruit?

Voorafgaand twee voorbereidende gesprekken waarin deelname wordt voorbereid aan de hand van jouw biografie. Er worden samen enkele situaties geselecteerd die mogelijk behandeld kunnen worden in de groep. Daarnaast wordt onderzocht of de techniek passend is bij de deelnemer.

De groep is halfopen, elke twee maanden is er nieuwe instroom. Centraal staat het uitvoeren van de imaginatie met rescripting oefening van één deelnemer

Voor wie geschikt?

Deze groep is voor mensen die in hun jeugd moeilijke of onveilige ervaringen hebben meegemaakt. Dit kan zorgen voor een negatief beeld van zichzelf, gevoelens van schuld en schaamte, angst of somberheid. Deze klachten hangen vaak samen met ervaringen met belangrijke mensen uit het verleden, zoals mishandeling of te weinig aandacht of zorg.

Praktische informatie

- Voorafgaand twee indicatiegesprekken
- Wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur
- Duur groep: gemiddeld 6 maanden
- Soort groep: half open (elke 10 bijeenkomsten is er nieuwe instroom)
- Aantal deelnemers: 8-10
- Aanmelden via je (regie)behandelaar

Wat verwachten we van jou?

We vragen van je dat je je actief inzet in de groep en openstaat voor het proces. Je mag je eigen ervaring 3 keer rescripten en bepaalt zelf hoe dit eruitziet. De andere groepsleden ondersteunen je daarbij, door een rol te spelen of simpelweg aanwezig te zijn. We verwachten van jou dus dat je ook actief deelneemt aan de ervaringen van andere groepsleden. Samen onderzoek je wat je nodig hebt en dat geef je in de rescript vorm. Elke oefening wordt opgenomen en samen afgerond. Thuis luister je de opname dagelijks terug en bereid je je voor met herinneringen die richting geven aan jouw volgende stap.

Voor wie is deze groep niet geschikt?

Deze groep is minder geschikt als je het lastig vindt om actief deel te nemen aan een groep. Ook is de groep niet passend wanneer je moeite hebt met werken met beelden of verbeelding. Als herbelevingen of indringende herinneringen (intrusies) op dit moment op de voorgrond staan, is het belangrijk om eerst een andere traumabehandeling te volgen.