

Ambulante 1-daagse deeltijdbehandeling Transactionele Analyse (TA) (Halsteren)

De ambulante eendaagse deeltijdbehandeling TA is een groepsbehandeling. De groep bestaat uit 9 mensen, waarbij wordt gestreefd naar een evenredige verdeling van mannen en vrouwen. De groep heeft een behandeltermijn van 1 jaar.

De groepspsychotherapie sessies worden gekoppeld aan psychomotorische groepstherapie en sociotherapie in de groep. De therapie vindt wekelijks plaats op dinsdag van 10.00 tot 16.00 uur. Per 4 maanden stromen er drie mensen in en drie mensen uit, zodat de groepsdynamiek telkens wisselt.

Voor wie

De 1-daagse deeltijdbehandeling TA is goed voor mensen die kunnen profiteren van een groepsbehandeling en nog werkzaam zijn of een drukke familiesituatie hebben (bv. met jonge kinderen).

Deze behandeling is geschikt voor:

- mensen die nog weinig therapie-ervaring hebben en nog veel te ontdekken hebben over zichzelf;
- mensen die al een intensiever traject hebben gevolgd, maar opnieuw vastlopen en waarbij het zinvol is om gedurende langere tijd opgevolgd te worden.

Groepsbehandeling

Het groepsaspect is een essentieel element van de behandeling. In de groep doe je ervaringen op in contacten met medegroepsleden en therapeuten, die vergelijkbaar zijn met het gewone leven buiten de behandeling. Via het leren verdragen en onderzoeken van deze

gevoelens in de groep, leer je je belevings- en gedrag patronen herkennen en deze begrijpen tegen de achtergrond van je ontwikkelingsgeschiedenis, om vervolgens te kunnen experimenteren met het doorbreken ervan. Daarnaast maakt wederzijdse herkenning en steun in de groep een belangrijk deel uit van de therapie.

Methodiek

Binnen deze behandeling wordt gewerkt volgens de methodiek van de Transactionele Analyse (TA). De TA is een theorie over persoonlijkheid, communicatie en verandering, waarmee je je zelfbewustzijn en zelfinzicht kunt vergroten. Het is een manier om naar de verschillende delen van je persoonlijkheid (egotoestanden) te kijken. Je krijgt inzicht in wat jouw werkelijkheid is, jouw referentiekader. Op basis daarvan vergroot je je keuzemogelijkheden met de bedoeling jezelf, anderen en de wereld om je heen respectvol te benaderen. Het is het streven van de TA om jou een autonoom mens te laten zijn, die met liefde en aandacht leeft in het hier-en-nu.

Beschrijving therapievormen

In de psychotherapie wordt het verband onderzocht tussen de klachten waarmee je je hebt aangemeld en jouw persoonlijkheid. De ervaringen die je opdoet in de therapie en in de groep kunnen daarbij verhelderend zijn en worden in verband gebracht met ervaringen uit je ontwikkelingsgeschiedenis. De Transactionele Analyse wordt gebruikt als referentiekader. In de psychotherapie wordt gebruik gemaakt van specifieke TA-begrippen en -interventies (bv. egopositiewerk middels stoelenwerk, existentiële posities, strookprofiel, egogram, miniscript, opjagers, injuncties, en dramadriehoek)

De vaktherapie geeft je andere invalshoeken om jezelf te leren kennen en om aan je problemen te werken. In Psychomotorische therapie (PMT) staat het werken met je lichaam en bewegen centraal. Er wordt gewerkt met diverse spelvormen en lichaamsgerichte oefenvormen. Door stil te staan bij wat je aan den lijve ervaart, krijg je zicht op en (opnieuw) contact met je eigen gevoelens, gedachten en gedrag in relatie tot anderen. Je kan binnen de PMT ook experimenteren met andere manieren van omgaan met jezelf en anderen.

De sociotherapie slaat een brug tussen de therapie en je dagelijks leven buiten de behandeling. Sociotherapie richt zich op situaties in het hier en nu: relaties, wonen, werk/studie, sociale contacten, vrije tijd, lichaam/zelfverzorging en financiën. Je kunt probleemsituaties uit je dagelijks leven inbrengen en onderzoeken in de behandeling. Met de andere groepsleden krijg je de gelegenheid om gedachten, observaties en ervaringen uit te wisselen en zodoende meer inzicht te krijgen in je functioneren. Omgekeerd wordt ook met jou gekeken hoe je de opgedane inzichten vanuit de therapie kan gebruiken om in je dagelijks leven te experimenteren met ander gedrag.

Concrete doelen en verloop

In de groepspsychotherapie vormt je *Individueel Behandelingsplan* en *Contract* de leidraad voor je therapie. Dit plan wordt tijdens de behandeling drie keer geëvalueerd en aangepast. Om de vier maanden worden de Routine Outcome Monitoring (ROM) vragenlijsten teruggekoppeld. De afgelopen periode wordt geëvalueerd en er komt een nieuwe focus voor de komende periode.

In de eerste vier maanden ligt de algemene focus op het leren herkennen van je problemen en dit leren vertalen naar de TA begrippen. Er wordt een Contract gemaakt, dat bestaat uit 2 kernachtige zinnen, waarin de kern van je problemen en je behandeldoel vervat zitten. Er wordt een diagnostiekbepreking gehouden in de groep, die zorgt voor verder inzicht in je eigen problematiek met behulp van de TA. Verder ligt de focus op de groepsdynamiek: wat kom je tegen in de groep?

In de volgende vier maanden is het de bedoeling dat je je eigen patronen kan verbinden met je ervaringen in het verleden en met je ervaringen buiten de groep. Je kunt de veiligheid van de groep gebruiken om nieuw gedrag te ontwikkelen en mogelijke innerlijke gedachten te leren verwoorden en te onderzoeken in de groep. Door middel van stoelenwerk kunnen situaties nagespeeld worden en veranderd worden, wat een helende werking heeft.

In de laatste vier maanden ga je de veranderingen, die je met behulp van de groep hebt kunnen realiseren, ook in de buitenwereld oefenen. Hierdoor kunnen de ervaren veranderingen geconsolideerd worden. In deze periode wordt er toegewerkt naar afscheid nemen in verbinding.