



Psychodrama

Doorbreek patronen en leer jezelf beter begrijpen

Loop je steeds vast in dezelfde patronen? Heb je terugkerende ruzies met je partner of je omgeving? Wil je veranderen, maar blijf je vasthangen in oud gedrag? Herken je dit? Dan kan de *psychodramagroep* iets voor jou zijn.

Wat is psychodrama?

Psychodrama is een ervaringsgerichte methode waarbij je met rollenspelen en andere technieken je gevoelens, ervaringen en gedragspatronen onderzoekt. Dit helpt je om situaties vanuit verschillende perspectieven te bekijken, meer inzicht te krijgen in jezelf en anderen, en belemmerende patronen te doorbreken. Daarnaast is er ruimte om je gevoelens te uiten en ervaringen te delen.

Wat kun je verwachten?

Deelname aan de psychodramagroep kan intens zijn. Je gaat diep in op persoonlijke thema's, wat confronterend kan zijn, maar ook waardevol. Het is belangrijk dat je je hiervan bewust bent. En dat je voldoende steun hebt binnen de groep, maar zeker ook buiten de groep in je persoonlijke leven.

Een psychodramareeks bestaat uit twee blokken met elk 16 bijeenkomsten van 2 uur. Na elke 16 bijeenkomsten wordt er geevalueerd met de groep en kunnen nieuwe cliënten instromen.

Voor wie is deze groep?

In de groep onderzoek je welke patronen en dilemma's je tegenkomt in je leven. Dit kan te maken hebben met:

- stressklachten, overspannenheid, burn-out of depressie
- slaapproblemen
- zelfbeeld, emotionele problemen, persoonlijke ontwikkeling of identiteitsvragen
- rouw, verlies of onverwerkt verdriet of trauma
- moeilijke gebeurtenissen zoals scheiding of ontslag
- problemen met agressie van jezelf of een ander
- dwangmatig gedrag, angstklachten
- stressmanagement, moeite met balans tussen werk en prive
- relatieproblemen
- vastlopen in communicatie, verbeteren sociale vaardigheden
- behoefte aan steun en verbinding met anderen

Let op!

Voorafgaand aan de groep start je met een korte *voorbereidingsgroep psychodrama* van drie bijeenkomsten. Daarna besluit je in overleg met de therapeuten of deelname passend is.

Samenkomst: 1 x per week

Duur bijeenkomst: 1,5 uur

Aantal bijeenkomsten: 2 x 16

Wil je meer weten of overweeg je deel te nemen?

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met trainingen@ggze.nl.

Psychodrama is een product van GGzE



GGzE www.ggze.nl