

Ontwikkel je persoonlijkheid **GIT-PD groep**

in contact met jezelf
en de ander

Contact



Adres:

GGz Praktijk
van Pallandtstraat 9
6814 GM Arnhem

Telefoon: 026-370 98 22


Email: info@ggzpraktijk.nl

www.ggzpraktijk.nl



www.ggzpraktijk.nl





*“Als raken verbinden wordt
volgt delen vanzelf”*

@PATRICKMUNDUS

Voor wie?

Deze groepstherapie is geschikt voor mensen met matige persoonlijkheidsproblematiek. Dat betekent dat je bepaalde patronen in je persoonlijkheid hebt die zorgen voor problemen in het dagelijks leven. Misschien vind je het lastig om anderen te vertrouwen, of voel je je snel afgewezen. Misschien heb je weinig grip op je emoties, of weet je niet zo goed wat je wil met je studie of werk.

Wat is GIT-PD?

GIT-PD staat voor Guideline-Informed Treatment for Personality Disorders. De behandeling combineert werkzame onderdelen van onder andere AFT (Affect Fobie Therapie) en Schematherapie. De behandelaars kijken wat de groep nodig heeft en passen het programma daarop aan. Er zijn gesprekken en lichaamsgerichte oefeningen. Ook je verbeeldingskracht en creativiteit komen aan bod.

Tijdens de behandeling werken we met vier verschillende thema's die aansluiten bij je eigen doelen:

- Jij in sociale relaties
- Zelfzorg en gevoelens
- Zelfbeeld en eigenwaarde
- Jij en je naasten

Wat kun je verwachten?

Deze groepstherapie bestaat uit 20 wekelijkse bijeenkomsten. De groep duurt 1½ uur. Je behandelaar of regiebehandelaar meldt je hiervoor aan. Er vindt van tevoren een gesprek plaats met een van de groepstherapeuten om te overleggen of deze behandeling geschikt is.

We willen graag dat iedereen zich veilig voelt in de groep. Daarom maken we van te voren een aantal afspraken. De behandeling vraagt om je open te stellen en over jezelf te leren praten. We vragen begrip en respect voor elkaar om zodoende van elkaar te kunnen leren. Als dat mogelijk is, betrekken we ook je naasten bij de behandeling. Je krijgt ook huiswerk mee. Het is belangrijk dat je bij alle bijeenkomsten aanwezig bent en geen alcohol of drugs gebruikt tijdens de behandeling. Gebruik je medicatie? Hou je dan aan de afspraken hierover.

Kijk voor de startdatum en groepstherapeuten op <https://ggzpraktijk.nl/git-pd> of scan de QR code.

