

Roots Before Branches

by Room For Two

"OH, WHY DO I REACH FOR THE STARS
WHEN I DON'T HAVE WINGS
TO CARRY ME THAT FAR?"

I GOTTA HAVE ROOTS BEFORE BRANCHES
TO KNOW WHO I AM
BEFORE I KNOW WHO I WANNA BE
AND FAITH TO TAKE CHANCES
TO LIVE LIKE I SEE
A PLACE IN THIS WORLD FOR ME"



Dit nummer was
onze inspiratie voor
de naam van de groep

HEB JE VRAGEN?

Je kunt contact opnemen met ons:

Anna Bartak
psychotherapeut
(BIG: 49923913616)
06 - 15 44 16 79
psychotherapie@annabartak.nl

Malou Geenevasen
psychotherapeut
(BIG: 59923912116)
06 - 18 13 42 64
info@malougeenevasen.nl

A D R E S

Wg-Plein 44
1054 RB Amsterdam

www.rootsbeforebranches.nl



ROOTS BEFORE BRANCHES

PSYCHODYNAMISCHE
GROEPSTHERAPIE
VOOR MENSEN MET EEN
ADOPTIE-ACHTERGROND

VOOR WIE IS HET?

Als jij geadopteerd bent en je loopt als volwassene aan tegen (terugkerende) problemen, is deze groep misschien iets voor jou. Denk aan: stemmingsklachten, angst, schaamte- en schuldgevoelens, laag zelfbeeld, relatieproblemen, identiteitsvragen of persoonlijkheidsproblematiek. Mogelijk heb je geleerd om intimiteit met jezelf en anderen uit de weg te gaan. Hierdoor kan het voor jou moeilijker zijn om in contact te komen met je gevoelens en behoeften, en is het soms lastig om in contact met anderen écht jezelf te zijn.

WAT KUN JE VERWACHTEN?

De groep bestaat uit zes tot negen mensen die allemaal een vergelijkbare achtergrond hebben, maar die tegen uiteenlopende dingen in hun leven aanlopen. De groep wordt begeleid door Anna Bartak en Malou Geenevasen.

Negen maanden lang hebben we wekelijks een zitting van 90 minuten. Tijdens de zitting probeer je open en eerlijk te bespreken wat er in je omgaat, en wat je voelt bij wat er in je leven en in de groep gebeurt. Hierdoor leer je je eigen thema's herkennen en kun je ze in de groep exploreren.

VOOR WIE IS HET NIET?

Wat we niet in de groep kunnen behandelen is ernstige verslaving, autisme, ernstige problemen met impulscontrole, psychose of andere ernstige psychiatrische problematiek.

Mocht je twijfelen of de groep bij je past, neem dan contact met ons op.

WAAROM GROEPS-THERAPIE?

Jouw problemen komen vaak tot uiting in contact met jezelf, maar ook in contact met andere mensen. De groep kan je helpen hierin patronen te herkennen, en deze gezamenlijk te verkennen. Je steunt elkaar, vindt herkenning bij elkaar, maar confronteert elkaar ook om deze patronen te helpen doorbreken. Vaak zijn dingen die je met groepsleden of therapeuten beleeft een afspiegeling van dingen die je ook buiten de groep tegenkomt. De kracht van groepstherapie is dat je dit in een veilige setting kunt onderzoeken, en nieuw gedrag kunt uitproberen.

Hierdoor kun je lang vastzittende patronen bij jezelf niet alleen beter herkennen, maar ook uiteindelijk veranderen.

AANMELDEN

De aanmelding verloopt altijd via een verwijzing van de huisarts of een andere hulpverlener die hiervoor bevoegd is. Je kunt één van ons bellen voor vragen en/of een kennismaking.

INTAKEPROCEDURE

De intake bestaat uit drie afspraken: een intakegesprek om jouw situatie en therapiedoelen in kaart te brengen, een gestructureerd interview en het leggen van een levenslijn waarbij we stilstaan bij voor jou belangrijke life-events.

VERGOEDING

Groepspsychotherapie wordt in Nederland vergoed vanuit de basisverzekering, met inachtneming van je eigen risico. Wij hebben ervoor gekozen geen contracten aan te gaan met zorgverzekeraars. Dit kan betekenen dat jouw zorgverzekeraar een deel van de behandeling niet vergoedt, afhankelijk van de door jou gekozen verzekeringspolis.

Mocht je hierover vragen hebben, kun je altijd contact met ons opnemen. We kunnen dan met je meedenken over de verschillende mogelijkheden.