

# SYMA INTENSIEF

GROEPSPSYCHOTHERAPIE

Syma   
Instelling voor  
gespecialiseerde GGZ

SYLVIA SCHEFFER  
MARIEKE BRAAT  
CONNIE VAN MOOK  
MARLIJN VAN EGERAAT



## VASTGELOPEN

Je voelt je gegijzeld door angsten en andere moeilijke gevoelens. Daardoor leef jij niet zoals jij het wilt. Gevoelens die je te pas en te onpas overspoelen. Je krijgt er maar geen grip op. De eisen die je jezelf stelt groeien je boven je hoofd. Je hebt moeite om jezelf serieus te nemen en neigt er naar de ander voorrang te geven. Het beeld dat je hebt van jezelf is beschadigd. Het idee dat je die ander tekort doet wanneer je voor jezelf kiest, lijkt onverdraaglijk. Je weet ergens wel dat je een andere keuze kan maken, maar je maakt hem niet. Misschien wel uit angst voor de gevolgen? Dit heeft effect op verschillende gebieden in jouw leven. Misschien loop je ertegenaan in je relatie met je partner of met vrienden, lukt het niet om goed om voor jezelf en je omgeving te zorgen, ervaar je geen zingeving of worstel je binnen je werk en/of opleiding.

Wellicht heb je in je leven al verschillende behandelingen gehad. Behandeling waarbij je zicht hebt gekregen op je klachten en het ontstaan ervan. Misschien heeft dit inzicht je in eerste instantie geholpen om met je problemen om te gaan. En toch merk je dat de veranderingen tot nu toe slechts van korte duur zijn. En dat je steeds weer in dezelfde groef terecht komt; een vrij automatisch en zich herhalend patroon van gedachten, gevoelens en gedrag. Het lukt nog niet om dit op de langere termijn te doorbreken. Herken je je hierin en ben je toe aan duurzame verandering? Dan is Syma Intensief een behandelaanbod om te overwegen.

“

*"Ik snap het  
wel maar  
het lukt me  
niet"*



## JE MOET HET ZELF DOEN MAAR HET HOEFT NIET ALLEEN



### THERAPIEROOSTER IEDERE DONDERDAG

**10:15** INLOOP  
**10:30**

**10:30** BEWUSTWORDING  
**12:00** MARIEKE + CONNIE/  
MARLIJN

**12:00** LUNCHPAUZE  
**13:00**

**13:00** VERDIEPING  
**14:30** SYLVIA & MARIEKE

**14:30** PAUZE  
**15:00**

**15:00** VERANDERING  
**16:30** CONNIE & MARLIJN

### DUURZAME VERANDERING

Binnen 'Syma intensief' gaan we wekelijks intensief aan de slag met de patronen waar jij op vast loopt. De behandeling richt zich op de bewustwording-, verdieping- en duurzame verandering van deze patronen. We gaan het er niet alleen over hebben, we gaan ook doen. De behandeling biedt een veilig oefenveld waarbinnen we gaan ervaren en experimenteren. De therapiegroep wordt gezien als een werkgroep waarbinnen eenieder werkt aan zijn/haar individuele doelen. Het groepsaspect wordt beschouwd als een essentieel element van de behandeling. In de groep doe je namelijk ervaringen op in contact met medegroepsleden en therapeuten, die vergelijkbaar zijn met het gewone leven buiten de therapie. Binnen die ervaringen leer je je eigen patronen herkennen en deze te begrijpen tegen de achtergrond van jouw ontwikkelgeschiedenis, om vervolgens te kunnen experimenteren met het doorbreken ervan. Ervaren dat je een andere keuze kan en mag maken, waardoor er meer lucht en ruimte ontstaat. Daarnaast maakt de wederzijdse herkenning en steun in de groep een belangrijk deel uit van de therapie.

Belangrijke uitgangspunten in de groepsbehandeling zijn veiligheid, onderling respect en eigen verantwoordelijkheid. Patiënten die zich aanmelden voor de behandeling hebben een sterke intrinsieke motivatie om middels een intensieve vorm van groepstherapie te werken aan hun problemen. Het programma heeft een gemiddelde duur van twaalf maanden (met verlenging tot achttien maanden). Het betreft een 'semi open' therapiegroep, hetgeen betekent dat er eens in de 7 weken de mogelijkheid tot in- en uitstroom van groepsleden is.

Denken jij en je regiebehandelaar dat Syma Intensief van toegevoegde waarde is op jouw behandeling? Laat het ons weten!