

Je hebt interesse getoond in deelname aan de psychotherapiegroep voor hoogbegaafden. In deze folder bespreken wij een aantal zaken die van pas komen om te weten, zowel praktisch als inhoudelijk.

#### Voor wie is deze groep?

Deze groep is bestemd voor volwassenen waarbij hoogbegaafdheid speelt of er een vermoeden van hoogbegaafdheid speelt en waarbij er psychische problemen aanwezig zijn of er problemen worden ervaren in het dagelijks leven met zichzelf of in het contact met anderen. Het is geen vereiste dat hoogbegaafdheid middels een test is vastgesteld, herkenning in meerdere kenmerken van hoogbegaafdheid (waarover later meer) is voldoende. In het kennismakingsgesprek wat we samen met elkaar zullen inplannen bij een voorgenomen start in de groep zullen we stilstaan bij je herkenning in hoogbegaafdheid en of deelname aan de groep passend is. Hierbij hanteren we geen harde criteria, maar kunnen er wel duidelijke redenen zijn waarom deelname aan de groep geen goed idee is (zie hieronder). We gaan uit van 6 of 7 deelnemers in de groep, waarbij iedereen op hetzelfde moment start en de groep ook gezamenlijk eindigt. In overleg met elkaar kan ervoor gekozen worden om personen te laten instromen, bijvoorbeeld bij het uitvallen van groepsleden waardoor de groep te klein wordt.

#### Doel van de groep:

Het doel van de HB-groep is om met gelijkgestemden uit te wisselen over zaken in het dagelijks leven waar hoogbegaafden tegenaan lopen om zo tot een beter begrip over zichzelf in de wisselwerking met de ander en de maatschappij te komen. Hierbij is specifiek aandacht voor het stilstaan bij gevoelens, valkuilen en mogelijkheden om de voordelen van hoogbegaafdheid zo goed mogelijk te benutten en de problemen in contacten of de eigen belevingswereld zoveel mogelijk te verminderen. Specifieke psychische problemen, zoals bijvoorbeeld angst- en stemmingsklachten of problemen in het contact met anderen krijgen de ruimte om te worden besproken en met de bril van hoogbegaafdheid bekeken om zo de klachten te begrijpen en eventueel te verminderen.

#### Hoogbegaafdheid

Hoogbegaafdheid komt voor bij ongeveer 2,5% van de bevolking. Dit betekent dat hoogbegaafden elkaar zeer weinig tegenkomen en dat zij (op onderdelen) vast kunnen lopen in een samenleving die ingericht is op de gemiddelde norm. Zij denken vaak anders, voelen vaak intenser en kunnen zich daardoor vaak eenzamer voelen omdat er weinig anderen zijn waarmee ze op hun niveau kunnen uitwisselen. Een hoogbegaafde kan zich hierdoor in zichzelf gaan terugtrekken, zich aan gaan passen aan wat verwacht wordt of alle mogelijke afhankelijkheid van anderen afzweren om zo een volgende teleurstelling te voorkomen (zelfvoorzienend worden). Omdat ze hierin niet zichzelf kunnen zijn of in bepaalde behoeftes niet voldaan wordt kan dit vervolgens leiden tot depressieve klachten, existentiële problemen en een grote mate van desillusie. En dit terwijl een hoogbegaafde nu juist vaak de mogelijkheid heeft om autonoom te denken en te handelen, tot creatieve scheppingen kan komen en een natuurlijk leiderschap in zich kan hebben.



Door negatieve ervaringen, een tekort aan uitdagingen of werkelijk begrepen worden kunnen deze aangeboren talenten al vroeg in het leven de kop worden ingedrukt zodat ze nooit goed tot hun wasdom hebben kunnen komen. Ook komt het voor dat de hoogbegaafde zich vooral gaat richten op zijn of haar denkwereld/ratio om zo verder te komen. Men is gewend dat problemen opgelost kunnen worden, dat ongemak snel kan worden gecoupeerd door het maken van scenario's of het grijpen naar andere vormen van cognitieve controle, maar hebben daardoor veel minder ervaring opgedaan in het stilstaan bij gevoelens. Soms zijn deze gevoelens ook zo intens en overweldigend dat ze zo veel angst oproepen dat ze met man en macht moeten worden vermeden.

### Waarom in een groep?

Een groep kan een veilig klimaat bieden waarin de hoogbegaafde zichzelf - samen met gelijkgestemden - kan onderzoeken en begrijpen, oefenen met zich uit te drukken en iets toegevoegd kan krijgen in de eigen denk- en belevingswereld. Hoewel ieder persoon uniek is kunnen er vaak gelijkaardige patronen ten grondslag liggen aan het vastlopen of in het last krijgen van problemen, of in het in stand houden van de problemen. Zowel herkenning in de ander, als het afwijkende of verfrissende perspectief van de ander kan bijdragen aan het verkrijgen van nieuwe inzichten, het maken van nieuwe keuzes en het oefenen met ander gedrag. Aan de hand van het bespreken van veel voorkomende thema's rondom hoogbegaafdheid wordt een ruimte gecreëerd waarin gespard, geassocieerd, gevoeld, verdwaald, gevonden en opgelost kan worden. Hierbij wordt jouw deelname en inbreng actief gevraagd. In de psychotherapiegroep krijg je de mogelijkheid om je eigen problemen in te brengen, staan we stil bij groepsprocessen of diepen we het thema van de ochtend verder uit. Ook hierin wordt jouw actieve inbreng en deelname gevraagd.

### Afspraken

Wanneer je gaat deelnemen aan de groep is het belangrijk dat je weet dat jouw privacy gewaarborgd is. Therapeuten hebben een geheimhoudingsplicht. Bij een groepstherapie heb je als deelnemer ook een geheimhoudingsplicht over je mede groepsleden. Dit betekent dat je geen namen noemt of belangrijke kenmerken van groepsleden vertelt aan derden. Wel kun je je eigen ervaringen delen thuis, maar dan dus anoniem. Realiseer je ook dat je elkaar buiten de groep tegen kunt komen, bijvoorbeeld bij het boodschappen doen of als je ergens naar toe fietst. De afspraak is dat je elkaar niet groet, tenzij jullie vooraf met elkaar afgesproken hebben dat dit wel kan.

De groepsleden en therapeuten gaan met elkaar een proces aan en hebben ieder hun eigen aandeel hierin en een verantwoordelijkheid hiervoor. Dit betekent dat je met de groep en de therapeuten afspreekt dat je alle bijeenkomsten aanwezig bent, ziekte en overmacht uitgezonderd. Het is niet mogelijk om te kiezen of je bij bepaalde onderdelen of bijeenkomsten wel of niet aanwezig bent, je gaat het totaal-aanbod aan. Dit is belangrijk voor de continuïteit van de groep en het waarborgen van ieders proces. Eventuele vakanties plan je om de bijeenkomsten heen, er wordt rekening gehouden met schoolvakanties.

Bij het aangaan van deelname aan de HB-groep word je ingeschreven als cliënt bij één van de therapeuten. Hiervoor is het nodig dat er een verwijzing is van de huisarts voor de specialistische GGZ. Mocht je deelname aan de groep zelf willen betalen, of een werkgever dit wil betalen dan is het goed om hier met de behandelaars over in gesprek te gaan.

### Wanneer is de HB-groep niet passend?

Er zijn een aantal redenen waarom een (HB-) groep geen passend aanbod kan zijn:

- Er is sprake van psychotische problematiek
- Er is sprake van een autismespectrumstoornis

- Er is sprake van een organische aandoening in de hersenen
- Er is sprake van forse ontwrichting en/of instabiliteit waardoor het werken aan jezelf onmogelijk is
- Er is sprake van een verslavingsprobleem dat zodanig op de voorgrond staat dat dat eerst aandacht nodig heeft
- Er is sprake van onvoldoende beheersing van de Nederlandse taal

### Afmelden

Wanneer je ziek bent of onverwacht niet kan komen naar de groepstherapie geef dit dan zo spoedig mogelijk door aan je behandelaar, uiterlijk 24 uur van tevoren. Zeg je binnen 24 uur af, of verschijn je niet in de groep zonder opgaaf van reden, dan kan het zijn dat je een zogenaamde 'no-show-factuur' krijgt.

### Maatregelen in verband met COVID-19

We volgen zowel de richtlijnen van het RIVM als de richtlijnen opgesteld door onze beroepsverenigingen. Deze groep valt onder de behandelingen in de GGZ en we zullen ons dan ook houden aan de regels die worden opgesteld voor (groeps-)behandelingen in de GGZ.

### Indeling en data:

De groep komt vanaf januari 2022 om de week op dinsdagochtend bij elkaar in het Mastbos in Breda. We beginnen om 9:00 met een themabijeenkomst, waarbij iedere bijeenkomst een ander thema rondom hoogbegaafdheid als onderwerp wordt besproken en uitgepluisd. Tussen 10:00 en 10:30 is het pauze waarin het mogelijk is om alleen of gezamenlijk een rondje in het bos te lopen. Hierna volgt de groepstherapie van 10:30 tot 12:00 waarin persoonlijke problemen, groepsprocessen of verdieping rondom het thema de ruimte kan krijgen. We zijn gezamenlijk verantwoordelijk voor de verdeling van de aandacht, tijdsindeling en de ervaren tevredenheid in de groep. Er wordt gezorgd voor koffie, thee, water en een koekje. Als je te maken hebt met een dieet, neem je je eigen versnaperingen hiervoor mee.

De volgende data zal de groepstherapie plaatsvinden op dinsdagen van 9:00 tot 12:00:

11 januari 2022
25 januari 2022
8 februari 2022
22 februari 2022
8 maart 2022
22 maart 2022
5 april 2022
19 april 2022
3 mei 2022
17 mei 2022
31 mei 2022
14 juni 2022
28 juni 2022
12 juli 2022
26 juli 2022

Contact:

Rogier Poels

T 06 – 47303337

E r.poels@psybreda.com

Carolijne Klunne

T 06 – 4200 4281

E c.klunne@psybreda.com

Bezoekadres voor groepstherapie:

Boshuis Breda

Stouwdreef 1

4836 AK Breda