

etc. Van de groepsdeelnemers wordt een actieve opstelling verlangd en de bereidheid en een minimaal vermogen om naar zichzelf te kijken. Het vertrekpunt voor de groep ligt bij de actuele situatie.

### De geheimhouding

Om vrij over zichzelf en de problemen te kunnen praten, moet men zeker zijn dat van de inbreng geen misbruik gemaakt kan worden. Vandaar dat alle deelnemers zich schriftelijk tot geheimhouding verplichten.

### Het kader

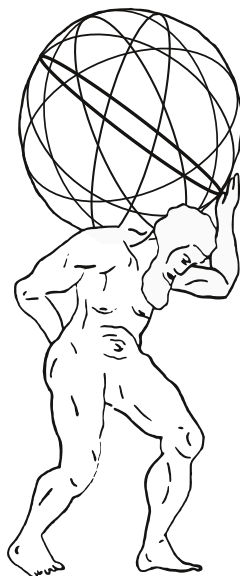
- Alle deelnemers zijn mannen globaal tussen de 45 en 65 jaar.
- De groep heeft 8-10 groepsleden.

Er bestaat de mogelijkheid om een documentaire over 'Vermoeide Helden' te bekijken om zo een beter beeld te krijgen van de problematiek en behandeling van de 'Vermoeide Held'.

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot K. Berghout, psychiater, telefoonnummer.: 06 - 34 264 524.

# Praktijk Berghout

*psychiatrie, psychotherapie en  
arbeidsgerelateerde problematiek*



**Praktijk Berghout  
Zwolle & Maastricht**

**[www.praktijkberghout.nl](http://www.praktijkberghout.nl)**

BIG                    09 035 97 8501  
KvK                    14113853  
Bank-nr.            1302.20.469

## INFORMATIEFOLDER

# Vermoeide helden

*Psychagogische  
groepspsychotherapie  
— mannentherapiegroep —*



## Algemene informatie

Bij 'Vermoeide Helden' gaat het om een psychotherapiegroep voor mannen van middelbare leeftijd die ernstig in de problemen zijn gekomen door emotionele en gedragsmatige aspecten.

De deelnemers zijn meestal energieke, hardwerkende mannen, die gewend zijn hoge eisen aan zichzelf te stellen en flink te presteren. Ze hebben veel waardering ontleend aan hun maatschappelijke inzet en waren voor het behoud van hun eigenwaarde afhankelijk van het leveren van prestaties. Hun stijl om problemen aan te pakken is rationeel, analyserend, concreet en direct, terwijl zij grotendeels voorbij gaan aan hun gevoel.

Vaak is een actuele gebeurtenis aanleiding voor het oplopen van de forse problematiek. Voorbeelden hiervan zijn gepasseerd worden bij promotie, overvleugeld worden door een jongere collega, plotseling ontslag, bedrogen worden, faillissement, scheiding, overlijden van een dierbare, afname van energie door het ouder worden etc. Dit kan als zodanig krenkend worden ervaren dat normaal functioneren onmogelijk wordt of werd. Vaak vallen dergelijke gebeurtenissen ook samen.

Een algemeen kenmerk is dat men geneigd is de problemen te ervaren als van buiten komend, alsof er geen eigen aandeel is. Daardoor kunnen deze als zeer krenkend of als ernstige aantasting van het gevoel van eigen waarde

worden ervaren. De middelbare leeftijdsfase vereist dat men de tot dan gestelde doelen gaat bijstellen. Bij Vermoeide Helden is dit proces vaak gestagneerd.

De klachten kunnen veelvoudig en tegengesteld van aard zijn. Sommigen blijven grote inspanningen leveren, hebben het gevoel van overactiviteit en overspanning wat zich uit in prikkelbaarheid of woedeaanvallen. Anderen hebben het gevoel van opgebrand zijn wat zich uit in oververmoeidheid, onmacht, passiviteit en radeloosheid. Bijna altijd is er sprake van lichamelijke klachten, variërend van bijvoorbeeld hartklachten, diabetes tot problemen op seksueel gebied. Veelal is er in verband hiermee sprake van ziekteverzuim of (dreigende) arbeidsongeschiktheid.

## Waarom een Groep?

Een therapiegroep kan men opvatten als een afspiegeling van de maatschappij in het klein. Binnen een groep loopt men tegen dezelfde problemen aan als in de directe (werk)omgeving. De problematiek kan door de interactie met deze omgeving ontstaan zijn en in stand gehouden worden. Een groep biedt de gelegenheid tot confrontatie met zichzelf, met eigen gedrag, met gevoelens, denkpatronen en de effecten ervan op anderen. Introspectie maakt een andere manier van omgaan met zichzelf en de ander mogelijk, waardoor de huidige impasse doorbroken kan worden. Feedback en steun van groeps- en lotgenoten is daarbij onontbeerlijk.

## Het doel

Het doel van de groep is de groepsleden te helpen inzicht te verkrijgen in hun gedrag en eigen aandeel in de problematiek om van daaruit te komen tot een nieuwe omgang met zichzelf en anderen. Het gaat om acceptatie van de realiteit, rouw en emotionele verwerking opdat er een andere manier van aanpakken en oplossen kan ontstaan. De groep is niet gericht op het bereiken van eindoplossingen, wel op het helpen doorbreken van de impasse (het opheffen van de verstarring), het leren weer dynamiek in de eigen situatie terug te brengen en de energie weer op een positieve manier aan te kunnen wenden.

## De Werkwijze

Om de directe herhaling van het gedrag en de confrontatie mogelijk te maken hanteren wij een ongestructureerde vorm van groepstherapie. Er is geen agenda, de therapeuten nemen geen leiding en houden zich op de achtergrond. De groepsleden moeten zelf het initiatief nemen en de zich ontwikkelende interactie tussen de deelnemers bepaalt het verdere verloop van het groepsproces. De therapeuten zullen actief interveniëren, o.a. door te zorgen dat de groep binnen het therapiedoel blijft werken, door te steunen, te verhelderen en door het geven van informatie. Ze zullen zorgen dat bepaalde problemen goed uitgewerkt worden