

Deelnemers aan groepstherapie denken regelmatig aan de dood en verlangen daar soms ook naar als ze hun leven als uitzichtloos beleven. Tegelijkertijd is er de neiging om de dood naar de achtergrond te dringen.

Hoe kunnen groepstherapeuten doodsangst herkennen, wat helpt om deze angst te bespreken en welke belemmeringen ondervinden ze daarbij?

De gesprekken over de dood bieden de groepsleden de mogelijkheid om hun gevoelens daarover te onderzoeken en terug te blikken op hun leven. Vaak staan spijt, zelfverwijt en verdriet over niet gebruikte mogelijkheden en gemiste kansen op de voorgrond.

Groepstherapie kan patiënten met spijtgevoelens helpen om met een milde blik te reflecteren op hun verleden en te exploreren wat in de nabije toekomst voor hen van waarde en nog mogelijk is.

Benieuwd?

Lees dan mijn artikel: **Doodsangst en spijt als bronnen van herstel**