

Kostprijs ?

Per sessie betaalt men 5 euro. Men schrijft in voor minimaal 8 sessies, die vooraf betaald worden. De volgende sessies worden per 4 betaald.

Lokatie ?

Centrum Overleie
Overleiestraat 45
8500 Kortrijk

De groep wordt begeleid door Vicky Veys, systeempsycholoog en erkend lid van de BVGRS, werkzaam in het CGG Mandel en Leie, vestiging Menen.

Interesse ?

Neem contact op tijdens de kantooruren voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek op het nummer (056)23 00 20.

'Ik en de ander'



GROEPSPSYCHOTHERAPIE VOLWASSENEN



www.cggml.be

Voor wie ?

De groep is bedoeld voor mannen en vrouwen die inzicht willen verwerven in zichzelf, relaties, familiebanden, emoties en gedachten.

In groep wordt er gezocht naar antwoorden op vragen zoals :

Hoe kan ik de ander beter begrijpen?

Hoe kan ik mezelf blijven bij de ander?

Hoe kan ik voor mezelf zorgen, beschermen of grenzen stellen?

Hoe kan ik beter omgaan met conflicten?

Hoe bepalen ideeën, waarden en normen van vroeger en nu mijn relaties?

Zo'n vragen die kunnen ontstaan bij teleurstellingen, negatieve ervaringen, schuld en/of schaamtegevoelens, onzekerheden, conflicten, verlies, ...

Werkwijze ?

Aangezien het om een groepsgebeuren gaat, is men bereid om persoonlijke gevoelens en gedachten met anderen te delen. De meerwaarde van praten in groep is dat men kan ervaren, dat ook anderen gelijkaardige problemen en moeilijkheden meemaken. Zo is men minder geïsoleerd, kan men van elkaar leren en voelt men zich meer gesteund.

Met respect voor ieders persoon en tempo, leert men zichzelf beter kennen, ziet men hoe men met anderen omgaat en hoe anderen dit ervaren. Dit kan verrijkend en motiverend werken om samen te zoeken naar manieren om in de toekomst problemen of moeilijkheden op verschillende levensdomeinen te benaderen.

Zo kan de groep een veilige plaats zijn om een andere aanpak in de omgang met anderen uit te proberen en dan toe te passen in het dagelijks leven. De nadruk ligt telkens op de sterktes en talenten van elk groepslid.

Hoe ?

Het gaat om een kleine groep van 6 tot 8 personen, die tweewekelijks samenkomen voor anderhalf uur. De groep is half-open, dit betekent dat er enkel een nieuw groepslid kan aansluiten indien een ander groepslid afrondt.

Voorafgaand is er een kennismakingsgesprek met de therapeut om elkaar beter te leren kennen en om uit te maken of de groep aansluit bij de verwachtingen van de deelnemer, dan wel of er betere manieren zijn om de vooropgestelde doelstellingen te bereiken.

De groep bepaalt de onderwerpen die aan bod komen alsook de afspraken tussen de groepsleden. Afhankelijk van de noden in de groep wordt de inhoud en de aanpak van de verschillende sessies aangepast.

