

## Praktisch

De groep gaat door op vrijdagen van 14u tot 15u30. Op feestdagen en in de herfstvakantie, kerstvakantie, krokusvakantie en paasvakantie gaat de groep niet door. Een zomerstop wordt in overleg met de groepsleden afgesproken.

Wanneer je interesse hebt om in de groep in te stappen, vindt er voorafgaand een intakegesprek plaats, waarin de wederzijdse verwachtingen worden besproken.

## Kostprijs

We hanteren de tarieven van de CGG-sector. Zowel voor elke groepsessie als voor het kennismakingsgesprek wordt € 11 aangerekend. In specifieke situaties, is het verminderd tarief van € 4 van toepassing.

# GROEPS- PSYCHOTHERAPIE



# Groepspsychotherapie

---

## Voor wie?

*Heb je weinig zelfvertrouwen? Voel je je vaak minderwaardig tov. anderen?*

*Krijg je soms wel eens te horen dat je erg kritisch bent voor jezelf en/of voor anderen?*

*Vind je het moeilijk om je grenzen aan te geven? Zou je meer nee willen leren zeggen?*

*Denk je regelmatig terug aan onopgeloste problemen met belangrijke personen uit je verleden?*

*Vind je het moeilijk om je door anderen te laten helpen?*

*Klamp je je vaak vast aan anderen en vind je het moeilijk om afscheid te nemen?*

...

Deze groepspsychotherapie is er voor iedereen die zich herkent in bovenstaande vragen en die bereid is hiermee in groep aan de slag te gaan.

## Meerwaarde van groepspsychotherapie?

Groepspsychotherapie is een therapievorm waarin je via de ontmoeting met andere mensen werkt aan jezelf. Therapeuten en groepsleden creëren samen een respectvolle en open ruimte om stil te staan bij zichzelf en hierover in gesprek te gaan met anderen.

Door de interactie met andere groepsleden krijg je een duidelijker zicht op jouw manier van omgaan met jezelf en met andere mensen. In de veilige ruimte van de groep krijg je de kans met ander, meer voldoening gevend, gedrag te experimenteren.

Wanneer je dit hebt aangedurfd, is het vaak gemakkelijker om dezelfde stap ook in de buitenwereld te zetten. De betrokkenheid van de groepsleden kan hierin een extra steun voor je betekenen.

De sessies zijn ongestructureerd. Er worden vooraf geen thema's, opdrachten of oefeningen uitgewerkt door de therapeuten. Je brengt je eigen thema's mee, die op dat moment in je leven om aandacht vragen. De kracht van de groepstherapie hangt af van wat je er zelf in investeert.

## Groepsafspraken

- ⇒ Open en doorlopende groep met ongeveer 8 deelnemers.
- ⇒ Je wordt elke sessie verwacht en je neemt deel aan de gehele sessie.
- ⇒ Er is groepszwijgplicht tegenover derden
- ⇒ Als je wil stoppen, bespreek je dit vooraf in de groep

## De therapeuten

**Thijs Vanhie:** klinisch psycholoog, existentieel therapeut, emotion-focused therapeut (i.o.)

**Kim Van Beylen:** klinisch psychologe, cliëntgericht, experiëntieel en existentieel psychotherapeute