



*IN DE OGEN VAN DE ANDER...
...SCHUILT DE SPIEGEL VAN JEZELF*

Interactionele GROEPSTHERAPIE

WEKELIJKS OP DINSDAGAVOND

Georganiseerd door:
**Centrum Geestelijke Gezondheidszorg Brussel
Deelwerking Zuid**

Heb je regelmatig moeilijkheden in je relaties?

Merk je dat bepaalde contacten niet verlopen zoals je het wenst?

Zou je graag willen weten hoe je bij anderen overkomt?

Vraag je je soms af hoe je meer jezelf kan blijven in je relaties?

Wil je experimenteren met je anders op te stellen tegenover anderen dan je gewoon bent?

Zou je dieper willen ingaan op sommige (verborgen) aspecten van jezelf?

En...

Ben je bereid om samen met anderen hier rond te werken?

Dan...

Kan deze groepstherapie je eventueel verder helpen op weg naar meer bevredigende relaties.

WAT BIEDEN WIJ AAN?

Een gezamenlijke zoektocht in een groep van ongeveer 8 mensen wekelijks op dinsdagavond.

Wij kijken samen naar de manier waarop je relaties aangaat. Hoe jij je hierbij voelt. Hoe jij overkomt bij anderen en hoe dit je zelfbeeld beïnvloedt.

Bij dit alles is je innerlijk aanvoelen onze leidraad.

We creëren ook voldoende ruimte om over je ervaringen te kunnen reflecteren. Een veilig klimaat binnen de groep vinden we hierbij erg belangrijk.

Hierbij maken wij soms gebruik van oefeningen die je de kans geven om jezelf op een andere manier te ervaren, om aan elkaar opbouwende feedback te geven en om je anders op te stellen in je relaties.

De bedoeling is een intensieve ervaring op te doen waar je anderen ontmoet. Door elkaar een spiegel voor te houden, helpen we elkaar vooruit in ieders zoektocht en groeiproces.

Aan de hand van wat er in de groep leeft kunnen thema's aan bod komen zoals :

- Spanningen in mijzelf en in relaties.
- Hoe stel ik mij op in conflicten?
- Afstand en nabijheid in relaties.
- Hoe kan ik mijzelf blijven in relaties?
- Wat zijn mijn angsten als ik anderen ontmoet?
- Het speelse en het gekwetste kind in mij.
- Mijn innerlijke criticus.
- Mijn relaties tot mannen en vrouwen.
- En ...



Het verloop van de groep of het thema waaraan we werken wordt echter niet vooraf vastgelegd. Wat de groepsleden zelf inbrengen en de dynamiek tussen hen bepalen hoe en waaraan gewerkt wordt.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Als je geïnteresseerd bent, neem contact op met ons centrum voor een kennismakingsgesprek. In enkele ontmoetingen bekijken we samen of ons aanbod inderdaad een antwoord kan bieden op jouw problemen. Als dit het geval is kan je aansluiten bij de groep. Eens je deel uitmaakt van de groep word je verondersteld elke sessie bij te wonen. Als je op een bepaald moment met de groep wil stoppen, vragen we dit twee sessies vooraf aan te geven. Dat geeft iedereen de gelegenheid om je therapeutisch proces op een goede manier af te ronden.

WANNEER :

Elke dinsdag van 17u30 tot 19u.

PRIJS :

11 € per keer. Eens je gestart bent, word je verondersteld elke sessie bij te wonen. (Zoals bij alle therapievormen in de CGG wordt de prijs aangepast voor mensen in financieel kwetsbare situaties.)

BEGELEIDING :

Árpi Süle, psycholoog, psychotherapeut

PLAATS en INFO:

CGG Brussel
deelwerking Zuid
Van Volxemlaan 169
1190 Vorst
Tel: 02/344 46 74
www.cgg-brussel.be
e-mail: zuid@cgg-brussel.be