

Begeleiding

Marlies Vansweevelt is therapeute in het CGG Vlaams-Brabant Oost in Aarschot. Ze maakt deel uit van een multidisciplinair team.

Praktisch

De groep gaat door op donderdag van 10.30u tot 12u op het adres van de vestiging in Aarschot:

Betekomsesteenweg 47/1, 3200 Aarschot

Voor het kennismakingsgesprek en de sessies betaal je telkens 11 euro (of 4 euro indien je een OMNIO-statuut hebt).

Info en aanmelding

via het secretariaat in Aarschot:

016 85 23 00 of via aarschot@cgg-vbo.be

CGG Vlaams-Brabant Oost

Betekomsesteenweg 47/1, 3200 Aarschot

016 85 23 00 - fax: 016 85 23 19

aarschot@cgg-vbo.be - www.cgg-vbo.be



Ondersteunende groep

Centrum Geestelijke Gezondheidszorg
Vlaams-Brabant Oost vzw

Ondersteunende groepstherapie

De groepstherapie is een wekelijks ontmoetingsmoment met anderen onder leiding van een therapeute. Iedereen kan er met zijn verhaal, zorgen en verwachtingen terecht.

Het is een plaats waar je elkaar stimuleert tot goede zelfzorg. Waar je kan oefenen om contacten te leggen en om nieuwe contacten ook buiten de groep op te nemen.

Een plaats waar men elkaar feedback kan geven om het functioneren in vraag te stellen en om naar meer kwaliteit in het leven te streven. Er is gelegenheid om over je zorgen te spreken maar er is ook ruimte voor positieve gebeurtenissen in ieders leven.

Waarom?

Een groep biedt veiligheid en (h)erkenning. Een groep kan confronterend zijn maar je kan er ook veel van elkaar leren. Je vindt er een luisterend oor en na verloop van tijd zal je ontdekken dat er onder alle verschillen tussen groepsleden ook veel belangrijke overeenkomsten zijn. Dit geeft je de mogelijkheid om jezelf en de ander beter te begrijpen. Het geeft je de mogelijkheid om nieuwe dingen uit te proberen.

Wat verwachten we van jou?

We verwachten een vast engagement om naar de groep te komen zodat er in de nodige rust en veiligheid kan gewerkt worden.

We verwachten een respectvolle benadering voor ieder groepslid en voor jezelf. Een luisterende houding en voldoende ruimte om elkaar te laten uitspreken. Ieders inbreng is belangrijk. Je verantwoordelijkheid opnemen en grenzen stellen zijn hier onderdeel van.

Groepsafspraken

Het gaat om een open en doorlopende groep. We houden geen zomerstop en het hele jaar kunnen er nieuwe groepsleden bijkomen afhankelijk van de beschikbare plaatsen. Er kunnen maximum 9 personen deelnemen.

De groepsafspraken worden verder toegelicht in een kennismakingsgesprek.

Ze betreffen voornamelijk:

- ✓ het respecteren van het groepsgeheim,
- ✓ een vast engagement,
- ✓ het bespreekbaar maken in de groep wanneer je wenst te stoppen,
- ✓ dringende individuele vragen kunnen bij uitzondering besproken worden met de groepstherapeute. Hiervoor maak je een individuele afspraak.